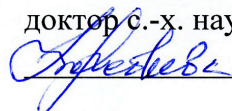


МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
и воспитательной работе,

доктор с.-х. наук, профессор

 С. Л. Воробьева

«24» марта 2020 г.

ПСИХОЛОГИЯ: ОПОРНЫЕ КОНСПЕКТЫ

Учебное пособие

Текстовое электронное издание

Составитель
О. А. Жученко

Ижевск
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА
2020

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
П 86

Учебное пособие составлено в соответствии с ФГОС ВО 20.03.01 «Техносферная безопасность», утвержденным приказом МОН РФ от 21 марта 2016 г. № 246.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 1 от 24.03.2020 г.

Рецензент:

Н. П. Галиахметова – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и психосоматической медицины ФГБОУ ВО ИГМА

Составитель:

О. А. Жученко – старший преподаватель кафедры философии ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

П 86 **Психология:** опорные конспекты: учебное пособие [Электронный ресурс] / Сост. О. А. Жученко. – Электрон. текстовые данные (4,2 Мб). – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I; 32 Mb RAM; своб. место на HDD 16 Mb; Windows 95/98; Adobe Acrobat Reader.

Учебное пособие составлено на основе ФГОС ВО, учебного плана, рабочей программы по дисциплине «Психология».

Пособие содержит опорные конспекты по каждой теме, вопросы для самоконтроля, глоссарий, список использованной литературы.

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения специалитета и всех направлений бакалавриата.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020
© Жученко О. А., сост., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	7
1.1 Психология в системе наук.	7
1.2 Психика человека	12
1.3 История развития психологического знания	17
РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.	21
2.1 Понятие личности.	21
2.2 Самооценка как центральное образование личности . . .	27
2.3 Самообразование как средство саморазвития	29
РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И СОСТОЯНИЯ	34
3.1 Общая характеристика темперамента	34
3.2 Понятие о характере	39
3.3 Понятие о способностях	40
3.4 Потребностно-мотивационная сфера как базис направленности личности	42
3.5 Психические состояния. Психическая регуляция поведения и деятельности	46
РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.	54
4.1 Эмоции и чувства	54
4.2 Волевые процессы	57
4.3 Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты	61
4.4 Внимание: виды, характеристики	68
4.5 Понятие о памяти	70
4.6 Взаимосвязь мышления и речи. Интеллект	73
4.7 Воображение: виды, механизмы	81
РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	86
5.1 Понятие об общении	86
5.2 Особенности социальной перцепции	92
5.3. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.	96
5.4 Конфликты, их разрешение и профилактика	98
РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП	106
6.1 Понятие о малых группах	106
6.2 Социально-психологическая организация групп . . .	111
РАЗДЕЛ 7. САМООРГАНИЗАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	117

7.1 Деятельность как психологическая категория	117
7.2 Понятие профессии в психологии	120
7.3 Понятие самоорганизации. Тайм-менеджмент. . . .	123
ГЛОССАРИЙ	133
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	140

ВВЕДЕНИЕ

Изучение психологии стимулирует стремление к личностному и профессиональному саморазвитию, формирует умение критически оценивать личные достоинства и недостатки, способствует приобретению навыков эффективного социального взаимодействия, совершенствованию самоорганизации.

Цель изучения данной дисциплины – формирование универсальных компетенций в области психологии, которые войдут органичными частями в структуру будущей профессиональной компетентности.

Достижение цели возможно при решении следующих задач:

- сформировать компетенции личностного самосовершенствования;
- овладеть понятийным аппаратом, описывающим когнитивную, эмоционально-волевою, мотивационную сферы личности, вопросы общения, деятельности, самоорганизации и саморазвития;
- развить способность решать социально-психологические проблемы, возникающие в малых и средних группах (коллективах, семьях и тому подобное), за счет понимания механизмов социальной перцепции, приобретения умений разрешать конфликты в различных сферах деятельности, преодолевать коммуникативные барьеры;
- ознакомить с основными научными школами психологии;
- научить учитывать индивидуально-типологические особенности людей в учебной, профессиональной деятельности и в межличностном взаимодействии;
- повысить мотивацию студентов к изучению психологии за счет интерактивных методов обучения и развития их психических познавательных процессов.

Актуальность изучения «Психологии» состоит в необходимости развития познавательных процессов, способностей, коммуникабельности, адекватной самооценки, саморегуляции, рефлексии, самоорганизации вследствие повышенных требований к личностной и профессиональной компетентности человека, предъявляемых современным обществом.

Учебное пособие содержит опорные конспекты. Это метод обучения, обеспечивающий взаимодействие преподавате-

ля и студента на основе предельного обобщения, кодирования, «свертывания» знаний с помощью символов, схем, графиков, таблиц и их последующего «развертывания», полноценного воспроизведения в сознании учащихся¹.

В рамках обучения в высшей школе большую часть занимает самообразование в связи с увеличивающимся количеством часов, выделяемых на самостоятельную работу. Опорные конспекты успешно применяются в системе высшего образования, самообразования, непрерывного образования, будучи необходимыми для направления студентов непсихологических профилей обучения в море научной информации, для подготовки к практическим занятиям, зачету.

¹ Вишнякова, С. М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1. Психология в системе наук.
2. Психика человека.
3. Основные психологические школы.
4. История развития психологического знания

Основные понятия: психология, психика, сознание, бессознательное, эксперимент, анкета, тест, наблюдение, методы, психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая школа, гештальт-психология.

1.1 Психология в системе наук

*«Я – психолог... о вот наука!»
(А. С. Пушкин «Сцена из Фауста»)*

Термин «психология» (ψυχή («psyche», «псюхе») – душа и λόγος («логос») – знание или изучение) предложен в Европе только в XVI веке. Философ Гоклениус применил это понятие в 1590 году для того, чтобы можно было обозначить им книги ряда авторов. Это слово получило всеобщее признание после работ немецкого философа Христиана Вольфа, книги которого назывались «Рациональная психология» (1732) и «Эмпирическая психология» (1734)². Сегодня в научной литературе можно найти несколько определений психологии. Мы будем отталкиваться от следующего.

*Психология – это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности*³.

Психология – объективная наука о субъективном мире человека и животных (В. П. Зинченко)⁴.

Предмет психологии – психика.

Психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом

² Что означает символ Ψ [Электронный ресурс] // Сайт факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова – Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/about/psy/index.html> (дата обращения: 24.04.2018).

³ Блейхер, В. М. Толковый словарь психиатрических терминов / В. М. Блейхер, И. В. Крук. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 640 с.

⁴ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 23.03.2018).

объективного мира, в построении им неотчуждаемой от него картины мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности ⁵.

Задача психологии – познание психического посредством раскрытия тех объективных связей, которыми оно объективно определяется. При этом психическое переживается субъектом как непосредственная данность, но познается лишь опосредованно – через отношение его к объективному миру. И в этом – ключ к разгадке таинственной природы психологического познания ⁶.

В таблице 1 показано сравнение житейской (обыденной) и научной психологии. С житейской психологией мы сталкиваемся каждый день, каждую минуту нашей жизни при реализации каких-то задач, взаимодействии с окружающими людьми, оказании моральной и материальной помощи близким, друзьям.

Таблица 1 – Сравнение житейской и научной психологии ⁷

Критерии сравнения	Житейская (обыденная) психология	Научная психология
Качества знаний	Знания конкретны, приурочены к конкретной ситуации, людям, задачам	Обобщенность знаний. Для этого используются научные понятия, позволяющие увидеть общие тенденции развития личности и ее индивидуальные особенности
Методы приобретения знаний	Знания интуитивны, приобретаются путем проб и ошибок. Основные методы – наблюдение и мышление	Знания рациональны и осознанны. Выдвижение гипотез и проверка следствий. Основной метод – эксперимент
Передача знаний	Ограниченная возможность передачи знаний	Передача знаний возможна благодаря тому, что они кристаллизуются в понятиях и законах
Специальные отрасли	Отсутствие	Наличие

Обыденная и научная психология отличаются, при этом взаимодействуя друг с другом. Научная психология:

⁵ Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб., 2002. – 450 с.

⁶ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

⁷ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – 334 с.

- 1) опирается на житейский психологический опыт;
- 2) извлекает из него свои задачи;
- 3) проверяется житейским опытом.

Особенности психологии как науки ⁸:

1. Наука о самом сложном, что пока известно человечеству. Психика – свойство высокоорганизованной материи. Мозг человека – самая высокоорганизованная материя, известная нам. Так же начинается трактат «О душе» Аристотеля. Поэтому в системе наук психологии должно быть отведено особое место.

2. Как бы сливаются объект и субъект познания. Поясним на сравнении: родившись, человек не осознает и не помнит себя. Постепенно он начинает познавать мир, социализироваться. Примерно в подростковом возрасте начинает задавать вопросы: «Кто я? Какой я? Почему я живу?» Психические процессы, с помощью которых человек изучал окружающий мир, начинают служить для познания самого себя. То же самое происходит и в рамках всего человечества. В первобытном обществе основные силы людей уходили на борьбу за существование, на освоение внешнего мира. Постепенно росли силы и возможности человечества. Стали появляться материальная и духовная культура, письменность, искусство, науки. Но наступил момент, когда человек задал себе вопрос: «Что за силы, дающие возможность творить, исследовать, подчинять себе мир, какова природа разума?» Этот момент стал рождением психологического знания. Если раньше мысль человека направлялась на внешний мир, то теперь она обратилась на саму себя. *Человек с помощью мышления начал изучать само мышление.* Таким образом, задачи психологии несоизмеримо сложнее задач любой другой науки, ибо только в ней мысль совершает поворот на себя, только в ней научное сознание человека становится его научным самосознанием.

3. Уникальные практические следствия. Познать нечто – значит овладеть этим «нечто», научиться им управлять. Научиться управлять своими психическими процессами, способностями – задача более грандиозная, чем, например, освоение космоса. *Познавая себя, человек будет себя изменять.*

Психология делится на фундаментальную и прикладную (табл. 2).

⁸ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт, 2002. – 334 с.

Таблица 2 – Сравнение фундаментальной и прикладной психологии ⁹

Критерии сравнения	Фундаментальная психология	Прикладная психология
Общее	Стремление к получению нового знания и его обобщению	
Сфера интересов	основополагающие проблемы психики, теоретический аспект рассмотрения этих проблем и их эмпирическая проверка	изучение психических явлений в естественной обстановке и использование полученных в фундаментальной науке знаний в конкретных ситуациях и условиях
Примеры отраслей	общая психология, психофизиология, социальная психология, психология развития и др.	эргономика, психология рекламы, психология менеджмента, организационная психология, юридическая психология и др.

Метод – это путь познания, способ, посредством которого познается предмет науки ¹⁰. Основные методы психологии представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Основные методы психологии ^{11 12}

Метод	Особенности	Виды
Наблюдение	Изучение психики в естественных условиях. Недостатки: затрата большого количества времени, влияние установок и интересов наблюдателя.	Внешнее; включенное; лонгитюдное; срез (кратковременное)
Беседа	Прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления.	Непринужденная беседа; интервью; анкета (свободная / стандартизированная)
Эксперимент	Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Главный метод психологии. Многократно проводится с большим количеством испытуемых, что позволяет устанавливать общие математико-статистически достоверные закономерности развития психических явлений.	Лабораторный; естественный

⁹ Дружинин, В. Н. Психология / В. Н. Дружинин. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 652 с.

¹⁰ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹¹ Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2015. – 509 с.

¹² Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

Метод	Особенности	Виды
Тест	Кратковременное, одинаковое для всех испытуемых задание, по результатам которого определяется наличие и уровень развития определенных психических качеств человека. Можно использовать с людьми разного возраста, уровня культуры, образования.	Диагностирующие, проективные.
Моделирование	Опирается на определенную информацию о том или ином психическом явлении, при этом при их использовании, как правило, не требуется участия испытуемых или учета реальной ситуации.	Техническое, логическое, кибернетическое.
Анализ продуктов деятельности	Метод изучения личности, позволяющий опосредованно изучать ее психологические особенности по практическим результатам (продуктам) деятельности. Это реконструкция свойств личности по конечным и промежуточным результатам деятельности. Исследователь может не вступать в непосредственный контакт с человеком, а иметь дело только с продуктами его предыдущей деятельности.	Документы, продукция, производимая на производстве, организация рабочего места, изделия домашнего прикладного творчества и т.д.

Психология взаимодействует со многими науками, находя общие темы для изучения^{13 14 15}:

- Философия: предмет и методология исследования, происхождение сознания, изучение высших форм мышления, смысл жизни, место и роль человека в социальных отношениях, вопросы одиночества, счастья, ответственности, совести.
- Биологические науки (физиология, анатомия, зоология, этология): возможности психики зависят от нервной системы. Сравнение животных и человека.
- Социология: психика человека социально обусловлена. Переплетаются объекты исследования этих наук (личность, группа, межгрупповые отношения).
- История: психика человека развивалась по законам исторической эволюции. Историка может интересовать психология людей какой-то эпохи.

¹³ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

¹⁴ Карандашев, В. Н. Психология: введение в профессию / В. Н. Карандашев. – М.: «Смысл», 2000. – 288 с.

¹⁵ Нартова-Бочавер, С. К. Введение в психологию развития / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова. – М.: Флинта, 2011. – 216 с.

- Педагогика: глубокое изучение процессов психического развития человека возможно только на основе понимания педагогических закономерностей обучения и воспитания.
- Менеджмент: стили управления людьми, мотивация трудовой деятельности, лидерство, руководство.
- Медицина: психосоматика, лечение личности, а не болезни.



Рисунок 1 – Специальные отрасли психологии

Научная психология делится на специальные отрасли (рис. 1), большинство из которых возникло при взаимодействии с другими науками.

1.2 Психика человека

В истории естествознания были разные теории, пытающиеся объяснить, у кого есть психика. Среди них наибольшее признание получила концепция А. Н. Леонтьева – К. Э. Фабри. В качестве объективного критерия психики А. Н. Леонтьев ¹⁶ предлагает рассматривать *чувствительность – способность организмов отражать воздействия, биологически нейтральные, но объективно связанные с биотическими свойствами* ¹⁷. Био-

¹⁶ Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2010. – 511 с.

¹⁷ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

логически нейтральные воздействия сами по себе не полезны и не вредны; ими животное не питается, они не разрушают его организм.

Таблица 4 – Сущность различий психики животных и человека ¹⁸

Критерий сравнения	Психика животных	Психика человека
Мышление	Конкретное, практическое, подчиняющее животное непосредственному впечатлению от данной ситуации	Способность человека к абстрактному мышлению устраняет его непосредственную зависимость от данной ситуации. Человек способен отражать воздействия, которые его ожидают, способен прогнозировать
Орудие труда	Животное создает его в конкретной ситуации, не сохраняет его впрок. Как только орудие сыграло свою роль, оно тут же перестает существовать для обезьяны как орудие	Способность создавать и сохранять орудия. Человек создает орудие по заранее продуманному плану, использует его по назначению и сохраняет его.
Эмоции	Предметы и явления действительности могут вызывать положительные и отрицательные эмоции	Способность сопереживать в горе и сорадоваться с другим человеком, наслаждаться картинами природы. Есть высшие чувства
Развитие психики	По законам биологической эволюции	По законам исторического развития. Человек присваивает обществ. опыт, который в наибольшей степени развивает его психику. С момента рождения ребенок овладевает способами употребления орудий, способами общения

Причина возникновения психики в процессе эволюции состоит в том, что она оказалась «могучим средством приспособления к окружающей среде». Совершенствование движений вело к улучшению приспособительной деятельности организма, приводящее к улучшению нервной системы, расширению возможностей. В результате совершенствовалась психика. В таблице 4 представлена сущность различий психики животных и человека.

Усложнение психики и увеличение приспособительных возможностей прямо связано с развитием в ходе эволюции нервной системы (табл. 5).

¹⁸ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

Таблица 5 – Эволюция нервной системы

№	Тип нервной системы	Представители животных
1	Нервная сеть, состоит из разбросанных по всему организму нервных клеток с переплетающимися между собой отростками.	Кишечнополостные
2	Ганглии: нервная система организуется в узлы. Эта нервная система позволяет получать и перерабатывать наибольшее количество раздражений.	Черви
3	В каждой части тела ганглии сливаются, образуя нервные центры, которые взаимосвязаны между собой нервными путями. Усложнен головной центр. Такие животные отражают воздействия внешней среды, используя как врожденные, так и приобретенные в индивидуальном опыте рефлексy. Но врожденные рефлексy явно преобладают.	Высшие беспозвоночные – насекомые.
4	Трубчатая нервная система – соединение организованных в трубку нервных клеток	Хордовые

Существует прямая зависимость между уровнем развития нервной системы живого существа и сложностью его взаимодействия с внешним миром. В опытах рыб и обезьян учили различать геометрические фигуры. Оказалось, что рыбы не хуже, чем обезьяны, могут учиться отличать квадрат от треугольника – они быстро плывут к той картинке, около которой им нужно дернуть за бусинку, чтобы получить награду (корм). Но если экспериментатор изменял цвет геометрической фигуры с черного на красный, то все обучение нужно было начинать сначала. Для рыбы черный и красный квадраты – это совершенно разные фигуры. Для собаки же все квадраты объединены в класс «квадрат», все треугольники – в класс «треугольник»¹⁹.

Психика и организм теснейшим образом взаимосвязаны между собой: специализация полушарий головного мозга (табл. 6), проявления эмоциональной сферы, саморегуляция.

Таблица 6 – Сферы специализации полушарий головного мозга

Левое полушарие	Правое полушарие
Обработка вербальной информации: языковые способности, речь, а также способности к чтению и письму. Запоминание фактов, имен, дат и их написание	Обработка невербальной информации, выражающейся в символах и образах

¹⁹ Дружинин, В. Н. Психология / В. Н. Дружинин. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 652 с.

Левое полушарие	Правое полушарие
Аналитическое мышление, распознавание чисел и математических символов	Воображение, способности к музыке и изобразительному искусству
Последовательная обработка информации	Параллельная (одновременная) обработка разнообразной информации. Возможность рассматривать проблему в целом, не применяя анализа

Известный нейробиолог Т. В. Черниговская утверждает, что у женщин больше связи между полушариями. А у мужчин коммуникация идет внутри каждого из полушарий: левое общается с левым, правое – с правым. Эволюционно это понятно: женщины более эффективны в обычной жизни, но когда речь идет о мощных креативных прорывах, открытиях, мужчины переигрывают. Поэтому гениев среди женщин очень мало. Но нельзя не учитывать индивидуальные различия при этом ²⁰.

При этом следует указать, что последние исследования нивелируют специализацию полушарий.

В структуре психики человека выделяют две сферы: сознание и бессознательное. *Сознание – высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми* ²¹. У сознания есть свои характеристики (рис. 2).



Рисунок 2 – Характеристики сознания

²⁰ Черниговская, Т. В. В будущем человечество может превратиться в «общество» типов [Электронный ресурс] / Т. В. Черниговская // Комсомольская правда. – Режим доступа: <https://www.spb.kp.ru/daily/26637/3655933/> (дата обращения: 22.05.2019).

²¹ Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.

*Характеристики сознания*²²:

– сознание, то есть совокупность знаний об окружающем нас мире (исходя из «наименования»). В структуру сознания входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания.

– различение объекта и субъекта, то есть того, что принадлежит «Я» человека и его «не-Я». Человек – единственный среди живых существ способен осуществить познание, т.е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Отделение «Я» от «не-Я» – путь, который проходит каждый человек в детстве, осуществляющийся в процессе формирования самосознания человека.

– обеспечение целеполагающей деятельности. Приступая к какой-либо деятельности, личность ставит перед собой те или иные цели. При этом складываются и взвешиваются ее мотивы, принимаются волевые решения, учитывается ход выполнения действий, вносятся коррективы и так далее.

– наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях. Так, при некоторых душевных заболеваниях нарушение сознания характеризуется расстройством именно в сфере чувств и отношений: больной ненавидит мать, которую до этого горячо любил, со злобой говорит о близких и так далее.

Человек, у которого сохранено ясное сознание, оценивает вновь поступающую в мозг информацию с учетом уже имеющихся у него знаний, выделяет себя из окружающей среды, сохраняет сложившуюся систему отношений к другим людям, к обстановке, деятельности и на основе всех этих данных управляет своим поведением.

*Бессознательное (англ. Unconscious) – совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета*²³. В бессознательном невозможен целенаправленный контроль за совершаемыми действиями, невозможна и оценка их результата.

Тема бессознательного впервые была поставлена на обсуждение Г. Лейбницем (XVIII в.), а свою научную концепцию получила в трудах З. Фрейда (конец XIX в.). В частности, З. Фрейд различал четыре уровня функционирования психики (табл. 7).

²² Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.

²³ Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.

Таблица 7 – Уровни функционирования психики, по З. Фрейду ²⁴

Уровень психики	Содержание
Бессознательное	Совершенно недоступные сознанию явления
Подсознательное	Явления, воспроизводимые сознанием, но с помощью особых приемов
Досознательное	Осознаваемое, но лишь при необходимости
Сознание	Явления, поддающиеся волевой регуляции

В область бессознательного входят: сновидения, навыки (автоматизированные движения), различные оговорки, опiski и так далее. «Сновидение никогда не занимается пустяками; мы не позволяем, чтобы мелочи тревожили нас во сне» (З. Фрейд «Толкование сновидений») ²⁵.

1.3 История развития психологического знания

История развития психологического знания уходит корнями в далекое прошлое. До XX века развитие психологического знания можно разделить на этапы донаучной и научной психологии (табл. 8).

Таблица 8 – Основные этапы развития психологии до XX в.

Этап развития психологии	Автор теории	Идеи
Донаучная психология	Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) – древнегреческий философ	Душа – это двигатель, позволяющий живому существу реализовать себя. Это сущность живого тела. Например, если бы глаз был живым существом, то его душой было бы зрение. Центр души находится в сердце, куда поступают впечатления, передаваемые от органов чувств. Эти впечатления образуют источник идей, которые, накапливаясь в течение всей жизни и сочетаясь между собой в результате рассудочного мышления, подчиняют себе поведение. Трактат «О душе» – главное психологическое сочинение в течение многих веков.
	Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – древнегреческий философ	Душа – самостоятельная субстанция, существует наряду с телом и независимо от него. Душа – начало незримое, возвышенное, вечное. Тело – начало зримое, проходящее, низменное, поэтому душа призвана управлять телом, направлять жизни человека. Тело раздираемо желаниями и страстями. После смерти душа уходит в «мир идей».

²⁴ Сущность неосознаваемых процессов и состояний [Электронный ресурс] // PSYERA, гуманитарно-правовой портал. – Режим доступа: <https://psyera.ru/sushchnost-neosoznavaemyh-processov-i-sostoyaniy-235.htm> (дата обращения: 06.06.2018).

²⁵ 15 цитат из книг Зигмунда Фрейда [Электронный ресурс] // Журнал «Эксмо». – Режим доступа: <https://eksmo.ru/interview/15-tsitat-iz-knig-zigmunda-freyda-ID5875672/> (дата обращения: 22.05.2019).

Этап развития психологии	Автор теории	Идеи
Научная психология	Рене Декарт (1596 – 1650 гг.) – французский философ	Считал, что «любая наука должна строиться на математике». Человек с детства впитывает в себя очень многие заблуждения, принимая на веру разные утверждения и идеи. В результате появляется сомнение как признак того, что человек мыслит. «Cogito ergo sum» – «Мыслю, следовательно, существую». «Мыслить» – все то, что происходит в человеке (понимать, желать, воображать, чувствовать). Декартовский дуализм: душа управляет телом, страстями; тело действует механически
	Вильгельм Вундт (1832–1920 гг.) – немецкий врач, психолог	1879 г. Лейпцигский университет – первая психологическая лаборатория. Сознание разбито на психические элементы, как материал – на атомы. Материал сознания – это ощущения, образы и чувства. Роль психологии – описать эти элементы. Структуралистский подход. Метод интроспекции («смотрение внутрь»). Его «плюсы»: выявлена причинная связь психических явлений. «Минусы»: субъективность, изменчивость. Этот метод был успешен.

В XX веке в психологии личности появляются разные направления (научные психологические школы) (табл. 9), действующие до сегодняшнего дня.

Таблица 9 – Основные направления в психологии личности

Основные направления в психологии	Названия теорий, представители	Суть
Глубинная психология	Психоанализ З. Фрейда, аналитическая теория К. Г. Юнга, транзакционный анализ Э. Берна, психоаналитическая теория невротических конфликтов К. Хорни и др.	Поведение подчиняется влиянию подсознательных сил (=влечений). Влечения обусловлены инстинктами и подавленными желаниями, продолжают действовать без нашего ведома (сны, оговорки). Сексуальные побуждения подавляются из-за социальных ограничений, но именно они побуждают действовать. Благодаря сексуальной энергии (либидо) человек развивается и достигает зрелости
Гуманистическая психология	Гуманистическая теория личности А. Маслоу, человекоцентрированный подход К. Роджерса	В каждом человеке от рождения заложено стремление полностью реализовать себя, и он наделен силами, необходимыми для развития своих возможностей. Однако воспитание и нормы, установленные обществом, более или менее эффективно заставляют его забыть о собственных чувствах или потребностях и принять ценности, навязанные другими, поэтому личность развивается не так, как следовало бы в идеале. В этом отклонении – источник неудовлетворенности и аномалий поведения, которыми страдают многие люди. Человек способен к самооценке и может сам найти путь к расцвету своей личности

Основные направления в психологии	Названия теорий, представители	Суть
Когнитивная (cognoscere – знать) психология	Теория личностных конструктов Дж. Келли, социально-когнитивная теория личности А. Бандуры, Дж. Роттер	Стремление понять, каким образом мы расшифровываем информацию о реальной действительности и организуем ее с тем, чтобы проводить сравнения, принимать решения, разрешать проблемы, встающие перед нами каждую минуту
Когнитивная (cognoscere – знать) психология Бихевиоризм (behavior – поведение)	Гештальтпсихология В. Келера	Гештальт – «форма, вид, фигура». Окружающий мир состоит из организованных форм и само наше восприятие организовано. Человек воспринимает некое организованное целое, а не просто сумму элементов
	Дж. Уотсон, Б. Скиннер	Формула «S-R» (стимул-реакция): каждой ситуации/стимулу соответствует определенное поведение. Любое поведение определяется своими последствиями. Индивидуум зависит от среды. Подражание другим людям. «Слезы и дрожь у ребенка усиливаются, когда к нему приближается собака, и слабеют при удалении собаки», – их позиция
Диспозиционные теории личности	Г. Олпорт, Р. Кэттелл	Люди обладают широким набором предрасположенностей реагировать определенным образом в различных ситуациях (то есть черт личности). Это означает, что люди демонстрируют определенное постоянство в своих поступках, мыслях и эмоциях, независимо от течения времени, событий и жизненного опыта. Нет двух людей, в точности похожих друг на друга

Резюме

Психология – отдельная наука, предметом которой является психика. На пересечении с другими науками возникли отрасли психологии. Сознание есть только у человека, психика – у животных и человека. В структуру психики входят сознание и бессознательное. Греческие философы считали, что душа находится в единстве с телом, контролирует накапливающиеся мысли и чувства. Благодаря Р. Декарту зарождается современная психология, в основе которой – представление о соотношении между нервной системой и поведением. Научная психология родилась в лабораториях. Бихевиористы утверждают, что поведение определяется средой. Когнитивная психология пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и переработки информации. Согласно психоанализу, поведение детерминировано прошлым опытом, вытесненным в подсознание. Гу-

манисты выявили, что личность достигает самореализации в соответствии с потенциальными возможностями. Представители диспозиционной психологии открыли, что уникальность личности наилучшим образом может быть понята через определение ее конкретных черт .

Вопросы для самоконтроля

1. «Лошадь, знающая, что она – лошадь, уже не лошадь» (Магид из Межерича). Почему?
2. Верно или нет и почему? «Сознание – это всегда знание о чем-то, что вне его. Оно предполагает отношение субъекта к объективной реальности, к предмету, находящемуся вне сознания»²⁶.
3. Верно или нет и почему? «Главное в методике наблюдения – записывать свои впечатления о происходившем»²⁷.
4. Верно или нет и почему? «Развитие психики определяется необходимостью приспособления организма к среде»²⁸.
5. С какими положениями основных психологических школ вы согласны и не согласны?
6. «Заседание закрыто... Ах, простите... Заседание открыто, – объявляет председатель». Проанализируйте данное высказывание. Как связаны между собой повседневная жизнь и бессознательное?²⁹

²⁶ Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

²⁷ Там же.

²⁸ Там же.

²⁹ Там же.

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

1. Понятие личности.
2. Самооценка как центральное образование личности.
3. Самообразование как средство саморазвития.

Основные понятия: индивид, личность, индивидуальность, субъект, самооценка, Я-реальное, Я-идеальное, принципы самообразования, самообразование.

*«Кто не изучил человека в самом себе,
никогда не достигнет глубокого знания людей».*
Николай Чернышевский

2.1 Понятие личности

В русском языке «личность» восходит к корню «личина», «маска», которую надевали на себя скоморохи. В английском, французском, немецком языках понятие пришло из латинского *persona*, – маска, характерная для бога потустороннего мира. Лат. «*persona*» означает «произносить, говорить через отверстие в маске». Ею пользовался актер, изображая персонаж в античном театре. Маска здесь была выражением определенного типа характера человека и одновременно определяла роль. Позже, с развитием общественных отношений термин перешел в разряд научных.

*Личность понимается как сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенные общественные функции*³⁰. Всякий человек является личностью.

Личность – системное социальное качество человека, главная целостная характеристика его внутреннего мира, мера его развития как носителя сознания, интеллекта, культуры, морали, защитника и творца человеческих ценностей³¹.

Личностью в специфическом смысле этого слова является человек, у которого есть своя позиция, свое ярко выраженное сознательное отношение к жизни, мировоззрение, к которому он пришел в итоге большой сознательной работы.

³⁰ Клиническая психология / под ред Б. Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2002. – 960 с.

³¹ Столяренко, А. М. Психология и педагогика / А. М. Столяренко. – М.: Юнити, 2004. – 423 с.

Человек как личность способен брать ответственность за свои действия, за свой выбор, он должен осознавать последствия своих действий, оценивать свои желания, самого себя. Чтобы быть личностью, нужно иметь сознание и самосознание, мышление (чтобы думать), волю (чтобы делать то, что надо), систему личностных ценностей³².

Наряду с понятиями «человек», «личность» в науке нередко используются термины «индивид», «субъект», «индивидуальность». *Человек (или животное) рождается индивидом. Термин «индивид» используют, когда рассматривают человека как представителя вида *homo sapiens* (человек разумный), как единичное природное существо, продукт филогенетического и онтогенетического развития, носителя своеобразных, генетически обусловленных черт*³³. Как индивиды, люди отличаются друг от друга не только морфофизиологическими особенностями, такими как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, но и психологическими свойствами – способностями, темпераментом, эмоциональностью.

Рождаясь как индивид, человек в процессе социализации становится личностью. Личность – понятие социальное, надприродное, выражающее ее общественную сущность.

*Субъект – индивид или группа как источник познания и преобразования действительности*³⁴.

*Индивидуальность – это самое узкое по содержанию понятие из всех обсуждаемых; оно содержит в себе лишь те индивидуальные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей. «Индивидуальность» говорим мы о человеке ярком, выделяющемся известным своеобразием. Есть такая «формула»: «Индивидом рождаются. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают»*³⁵.

³² Иванников, В. А. Современные представления о личности в психологии / В. А. Иванников. // Ананьевские чтения. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Материалы научной конф. – СПб.: Изд-во С-Петербургского ун-та. 2010.

³³ Тарасова, Л. Е. Общая психология: конспект лекций [Электронный ресурс] / Л. Е. Тарасова. – Режим доступа: www.redov.ru/psihologija/obshaja_psihologija_konspekt_lekcii/index.php (дата обращения: 25.01.2019).

³⁴ Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М.: Эксмо, 2010. – 656 с.

³⁵ Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

Основные характеристики личности ³⁶:

– Активность – способность человека производить общественно значимые преобразования окружающего, проявляющаяся в общении, совместной деятельности, творчестве и саморазвитии.

– Устойчивость – это относительное постоянство личностных свойств. Для человека характерно проявление тенденции реагировать одинаковым способом в одинаковых ситуациях, особенно это увеличивается с возрастом.

– Целостность личности заключается в теснейшей взаимосвязи психических процессов и свойств, образующих единую структуру личности.

Структура личности – это набор наиболее стабильных и неизменных свойств, проявляемых людьми в разное время в различных ситуациях, а также иерархические отношения между свойствами ³⁷.

Психоаналитическая концепция З. Фрейда

Структура личности, по З. Фрейду, имеет три составляющие: «оно» (id), «Я» (ego), «сверх–Я» (super-ego). В табл. 10 отражено описание компонентов структуры личности, по З. Фрейду.

Таблица 10 – Компоненты структуры личности, по З. Фрейду ³⁸

Критерии	id	ego	super – ego
Суть	бессознательные импульсы и реакции (биологическая основа; унаследованный от животных биологический опыт). Прирожденная инстанция	Функция – приведение импульсов «id» в соответствии с требованиями реальности	Это продукт культуры, результат опыта личности, а также влияние общества
Проявления	В желаниях, влечениях, мотивации личности и в ее активности	Самосознание человека, восприятие и оценка им самим собственной личности и поведения	Совесть
Принцип	Удовольствия	–	Нормы морали, ценности, социальные требования

³⁶ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

³⁷ Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с

³⁸ Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2007. – 384 с.

Действия и реакция человека – это результат взаимодействия между этими 3 компонентами (id, ego, super – ego). Взаимоотношения между ними конфликтны, находятся в противоречии (рис. 3).

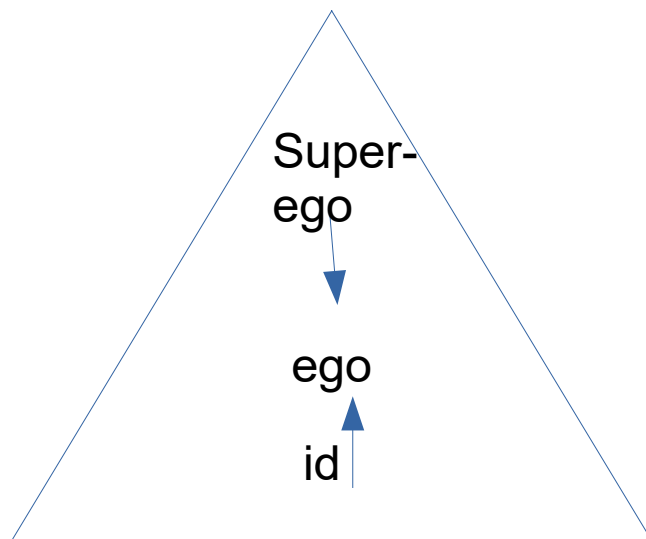


Рисунок 3 – Взаимоотношения компонентов личности, по З. Фрейду

Стремясь избавиться от возникающих неприятных состояний, человек, с помощью «Я» вырабатывает у себя так называемые защитные механизмы, или механизмы психологической защиты (табл. 11).

Таблица 11 – Механизмы психологической защиты^{39 40}

Механизм психологической защиты	Суть механизма
Отрицание	Недостаточное осознание определенных событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании
Компенсация	Интенсивные попытки исправить или как-то восполнить собственную реальную или воображаемую физическую или психическую неполноценность
Регрессия	Возвращение в условиях стресса к онтогенетически более ранним или менее зримым типам поведения

³⁹ Михайлов, А. Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А. Н. Михайлов, В. С. Ротенберг. // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106–111.

⁴⁰ Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика – Пресс, 1993. – 142 с.

Механизм психологической защиты	Суть механизма
Проекция	Неосознаваемое отвержение собственных эмоционально неприемлемых мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям
Формирование реакции	Предотвращение проявления неприемлемых желаний, особенно сексуальных и агрессивных, благодаря развитию противоположных этим желаниям установок и форм поведения
Интеллектуализация	Неосознаваемый контроль над эмоциями и импульсами за счет выраженной зависимости их от рациональной интерпретации ситуации
Вытеснение	Исключение из сознания какой-либо идеи или личного опыта и связанных с ними эмоций
Смещение	Разрядка эмоции на объекты, животных или людей, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые действительно вызывают гнев
Сублимация	Замещение инстинктивной цели в соответствии с высшими социальными ценностями

Гуманистическая теория личности
(К. Роджерс, А. Маслоу)

Всякий живой организм наделен стремлением заботиться о своей жизни с целью сохранять ее и улучшать. Фундаментальное понятие теории Роджерса – «Я-концепция», или «Самость», определяемая как гештальт, состоящий из восприятия себя и своих взаимоотношений с другими людьми, а также из ценностей «Я»⁴¹. Представление ребенка о самом себе, т.е. концепция собственного «Я», фактически формируется на основе того разнообразного опыта, который ему придется переживать в общении с другими людьми, и их поведения по отношению к нему. Роджерс называет эту систему представлений *«реальным Я»*.

Человек, кроме того, склонен представлять себя и в идеальном образе – видеть себя тем, чем ему хотелось бы быть в результате реализации своих возможностей – *«идеальное Я»*.

К этому «идеальному Я» и стремится приблизиться «реальное Я». Но, как правило, «реальное Я» сталкивается с про-

⁴¹ Психология личности: словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К: Рута, 2001. – 320 с.

тиворечием между «идеальным Я», отражающим то, чем человек хотел бы стать, и требованиями общества, проявляющимися, как правило, в виде условного отношения к его поступкам (рис. 4).



Рисунок 4 – Развитие личности по К. Роджерсу

Личность уравновешена тем лучше, чем больше согласия, или конгруэнтности, между «реальным Я» человека и его чувствами, мыслями, поведением, что позволяет ему приблизиться к своему «идеальному Я», а именно в этом суть актуализации ⁴².

В тенденции к самоактуализации очень важна потребность человека в позитивном внимании как со стороны других людей, так и со стороны себя самого. Потребность в позитивном внимании других людей делает человека подверженным влиянию социального одобрения и неодобрения. Потребность в позитивном самоотношении удовлетворяется, если человек находит свой опыт и поведение соответствующими своей Я-концепции ⁴³.

Структура личности, по С. Л. Рубинштейну ⁴⁴:

- чего хочет личность, что для нее привлекательно, к чему она стремится? Это вопрос о направленности, установках и тенденциях, потребностях, интересах и идеалах;
- что может личность? Это вопрос о способностях, о дарованиях человека, о его одаренности;
- что личность есть, суть ее, что из ее тенденций и установок вошло у нее в плоть и кровь и закрепилось в качестве стержневых особенностей личности? Это вопрос о характере.

⁴² Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.

⁴³ Психология личности: словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К: Рута, 2001. – 320 с.

⁴⁴ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.



Рисунок 5 – Структура личности, по С. Л. Рубинштейну

Таким образом, С. Л. Рубинштейн, выдающийся отечественный психолог, включает в структуру личности ее направленность, характер и способности (рис. 5).

2.2 Самооценка как центральное образование личности

*Самосознание личности – совокупность представлений человека о самом себе (я-концепция) и отношение к ней (самооценка) – является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний*⁴⁵ (рис. 6).



Рисунок 6 – Структура самосознания

⁴⁵ Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. Реана А. А. – СПб.: Прайм-еврознак, 2002. – 656 с.

Я-концепция определяет ожидания человека, действия и интерпретацию действий других людей. Люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом, будут двигаться вперед, к успеху; считающие же, что они никому не нужны, не могут нравиться, склонны видеть в каждом деле непреодолимые препятствия, ведут себя, исходя из этой предпосылки, либо интерпретируют соответствующим образом реакции окружающих. Причем это относится как к детям, так и к взрослым. Человек не может относиться к себе безразлично-нейтрально, незаинтересованно, поэтому самооценка носит субъективный характер.

*Самооценка – оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей*⁴⁶ (рис. 7).

Адекватная самооценка предполагает признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. Уверенность в себе позволяет правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Субъекта с таким отношением к себе отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать⁴⁷.



Рисунок 7 – Виды самооценки

Виды неадекватной самооценки описаны в таблице 12.

⁴⁶ Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. Реана А. А. – СПб.: Прайм-еврознак, 2002. – 656 с.

⁴⁷ Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Издательство Московского университета, 1983. – 284 с.

Таблица 12 – **Виды неадекватной самооценки** ^{48 49}

Критерии сравнения	Завышенная самооценка	Заниженная самооценка
Цели	Гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть.	Обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач.
Самоуверенность	Чрезмерная	Чрезмерная неуверенность в себе
Самоуважение	Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности.	Низкий уровень самоуважения, униженность, стыдливость, сознание собственного позора и отчаяния, что ведет к формированию у человека смирения, пассивности, «комплекса неполноценности», зависимости от других, изоляции от людей и одиночеству
Самокритика	Некритичность мышления, отсутствие необходимого самопроверки, самоанализа	Излишняя

Формы самооценки ^{50 51}:

- Частная (парциальная, конкретная, локальная) – оценка субъектом конкретных проявлений и качеств.
- Общая – система частных самооценок с их разной мерой последовательности, скоординированности, интегрированности, при этом находящихся во взаимодействии между собой.

2.3 Самообразование как средство саморазвития

«Образованный человек знает обо всем понемногу и, как специалист, – все о немногом» ⁵².

⁴⁸ Будасси, С. А. Методика исследования самооценки личности / С. А. Будасси. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/27.html> (дата обращения: 10.07.2019).

⁴⁹ Конфликтология [Электронный ресурс] / Сост. Буртовая Е. В. – Режим доступа: http://sbiblio.com/biblio/archive/unknown_konflictions (дата обращения: 13.02.2019).

⁵⁰ Захарова, А. В. Генезис самооценки: автореферат дисс. ... доктора псих. наук. / А. В. Захарова. – М., 1989. – 52 с.

⁵¹ Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

⁵² Северюхин О. Чекистские фантазии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://books.google.ru/books> (дата обращения: 29.03.2018).

Образование – процесс и результат усвоения систематизированных знаний, навыков и умений, развития ума и чувств, формирования мировоззрения и познавательных процессов ⁵³.

Задача всякого образования – приобщение человека к культурным ценностям науки, искусства, нравственности, права, хозяйства, превращение природного человека в культурного.

Самообразование (в широком смысле) – все виды приобретения знаний, связанные с самостоятельной работой человека над изучаемым материалом ⁵⁴.

В литературе можно найти много дефиниций самообразования в узком смысле этого слова. Остановимся на одной, на наш взгляд, наиболее точной.

Самообразование (в узком смысле) – специально организованная, самодеятельная, систематическая познавательная деятельность, направленная на достижение определенных лично или общественно значимых образовательных целей: удовлетворение познавательных процессов, общекультурных и профессиональных запросов и повышение квалификации ⁵⁵.

В качестве критериев и следствий успешного самообразования могут выступать эффективность профессиональной или учебной деятельности, творческое развитие обучающегося, получение и адаптация новых знаний в повседневной работе.

Следует отметить, что самообразование невозможно без умения четко формулировать цель, конкретизировать проблему и фокусировать свое внимание на главных и значимых деталях, творчески переосмысливать процесс обучения и приобретаемые знания ⁵⁶.

На рисунке 8 представлены принципы самообразования.

⁵³ Педагогика / Под ред. П. И. Пидкасистого. – М: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.

⁵⁴ Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bse.sci-lib.com/article099235.html> (дата обращения: 24.04.2018).

⁵⁵ Тарасова, Т. С. Самообразование взрослого человека: цель или средство / Т. С. Тарасова // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2015. – С. 223–225.

⁵⁶ Тан, Н. Н. Теоретические основы самообразования обучающихся / Н. Н. Тан // Мир науки, культуры, образования, 2012. – № 3(34). – 142–144.



Рисунок 8 – Принципы самообразования

Условия успешного самообразования^{57 58}:

- устойчивая мотивация личности на достижение образовательной цели;
- навыки осознанного целеполагания;
- высокая степени самоорганизации в выполнении поставленных учебных задач;
- наличие навыков систематической, самостоятельной учебной деятельности, умения учиться, исследовать логические закономерности изучаемого материала;
- умение использовать наиболее эффективные приемы поиска, хранения и обработки информации;
- способность к критическому осмыслению результатов самообразовательного процесса;

⁵⁷ Тан, Н. Н. Теоретические основы самообразования обучающихся / Н. Н. Тан. // Мир науки, культуры, образования, 2012. – № 3(34). – 142–144.

⁵⁸ Милованова Г. В. Самостоятельная работа и самообразование – важные условия профессиональной успешной деятельности / Г. В. Милованова. // Вестник Мордовского университета, 2009. – № 2. – С. 151–155.

- наличие необходимого числа методических материалов, учебных планов, что создает обучающемуся возможность самостоятельного планирования и оптимизации последовательности учебных действий от обзорных и установочных курсов к углубленным знаниям по выбранным направлениям;
- наличие рекомендаций по выбору учебного материала по различным дидактическим основаниям, в том числе по назначению (учебная, научная, монографическая литература), по составу (обзорный, полный, расширенный курс), по содержанию (логически-строгое сухое изложение материала, комментированное изложение) и т.д.;
- наличие базового образования в выбранном направлении.

Выделяют три основных вида самообразования (рис. 9).



Рисунок 9 – Виды самообразования

Самообразование всегда предполагает саморазвитие всех психических процессов, свойств, зачастую и мировоззрения. Согласно мудрости Востока, японцы верят в три силы: силу меча (сила оружия), силу богатства (символизирует количество денег) и силу зеркала (сила самопознания). Последняя сила наиболее ценная, так как лишь тогда, когда люди смотрят в зеркало (то есть познают себя), они находят правду.

Резюме

С точки зрения психологии, каждый человек является личностью. Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают. Существуют разные теории личности, все они правомерны. Самооценка является ядром личности и определяет поведение человека и взаимоотношения с окружающими. Самообразование позволяет повысить эффективность учебной, профессиональной деятельности, творчески развиваться, совершенствовать свою компетентность.

Вопросы для самоконтроля

1. Верно или нет и почему? «Человек в той мере субъект, в какой он – личность. Организм – не субъект»⁵⁹.
2. Как самооценка влияет на процессы восприятие другого человека и самовосприятие?⁶⁰
3. Приведите примеры действия механизмов психологической защиты.
4. «Внешний мир не злой, не добрый, а такой, каким мы представляем его в голове» (Дж. Келли). Согласны ли вы с этим утверждением?
5. Какие виды самообразования вы используете в своей жизни? Приведите примеры.

⁵⁹ Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

⁶⁰ Там же.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И СОСТОЯНИЯ

1. Общая характеристика темперамента
2. Понятие о характере
3. Понятие о способностях
4. Потребностно-мотивационная сфера как базис направленности личности
5. Психические состояния. Психическая регуляция поведения и деятельности

Основные понятия: психические явления, психические свойства, психические состояния, высшая нервная деятельность, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, экстраверт, интроверт, задатки, одаренность, талант, гениальность, потребность, мотив, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, осознанная саморегуляция, настроение, аффект, стресс, фрустрация.

*«Стараться быть самим собою –
единственное средство иметь успех».
Стендаль*

3.1 Общая характеристика темперамента

Психология изучает *психические явления – субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта* ⁶¹. Все психические явления делятся на три группы (рис. 10).

Классификация психических явлений:

1. *Психические процессы* выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. На основе психических процессов формируются определенные состояния, происходит формирование знаний, умений, навыков.

В свою очередь, психические процессы могут быть разделены на три группы:

- познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;
- эмоциональные процессы: эмоции, чувства;
- волевые процессы, наиболее ярко проявляющиеся в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и другие.

⁶¹ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 352 с.



Рисунок 10 – Классификация психических явлений

2. *Психические состояния* – определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, проявляющийся в повышенной или пониженной активности личности. Они характеризуют состояние психики в целом, влияя на течение и результат психических процессов, мобилизуя или тормозя деятельность. К психическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние, стресс, аффект и другие.

3. *Психические свойства* характеризуются большой устойчивостью и постоянством. Это наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

Изучение психических явлений начнем с изучения психических свойств.

Под *темпераментом* (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) понимают *динамические характеристики психической деятельности*. Выделяют три сферы проявления темперамента: общую активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности ⁶² (рис. 11).

⁶² Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

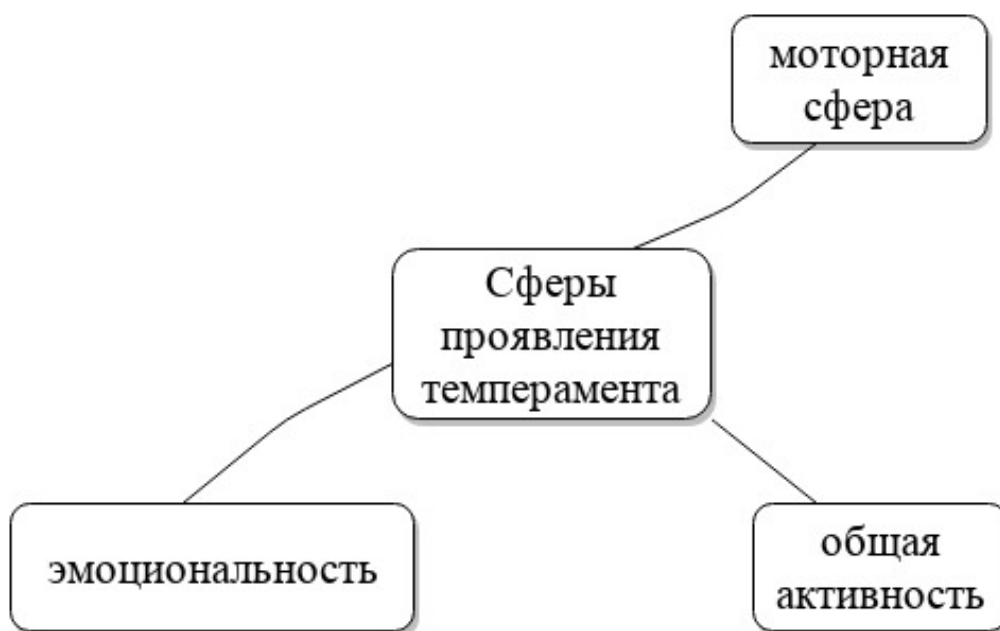


Рисунок 11 – Сферы проявления темперамента

Общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным. Проявления темперамента в *моторной сфере* можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений.

Когда говорят об *эмоциональности* как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т. п.

Учение о темпераменте имеет давнюю и сложную историю. Гиппократ (V в. до н.э.), основываясь на физиологическом подходе, выделил четыре типа темперамента. Считалось, что в организме имеется четыре основных жидкости, или «сока»: кровь, слизь (лимфа), желчь и черная желчь. Смешиваясь в каждом человеке в определенных пропорциях, они и составляют его темперамент. Каждый темперамент называется в соответствии с жидкостью, которая преобладает в организме:

- сангвинический (от лат. Sanguis – кровь);
- холерический (от греч. Chole – желчь);
- флегматический (от греч. Phlegma – слизь);
- меланхолический (от греч. Melaina chole – черная желчь).

И. П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность. Определенные сочетания этих свойств были зафиксированы как типы нервной системы, или типы высшей нервной деятельности. В результате своих исследований Павлов считал возможным приписать каждому из этих типов название соответствующего темперамента, по Гиппократу.

Сила нервной системы – способность организма выносить большие перегрузки. *Уравновешенность нервной системы* – возбуждение и торможение одинаковы по силе выраженности. *Подвижность нервной системы* – способность возбуждения и торможения быстро сменять друг друга ⁶³.

Тип высшей нервной деятельности – вариант взаимоотношений основных нервных процессов, возникший и сформировавшийся на основе взаимодействия врожденных и приобретенных свойств нервной системы ⁶⁴.

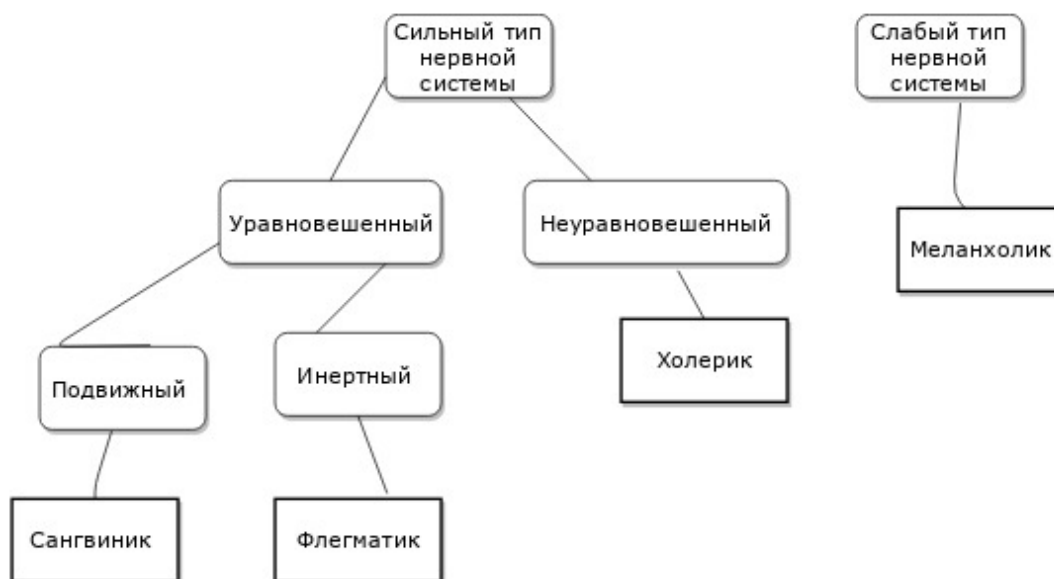


Рисунок 12 – Соответствие типов нервной системы типам темперамента, по И. П. Павлову

Представления о темпераменте человека складываются на основе характерных для него психологических особенностей (табл. 13).

⁶³ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

⁶⁴ Дудьев, В. П. Психомоторика. Словарь-справочник / В. П. Дудьев. – М.: Владос, 2008. – 368 с.

Таблица 13 – Основные характеристики типов темперамента ⁶⁵

Показатели	Сангвиники	Холерики	Флегматики	Меланхолики
Активность	Подвижны	Очень энергичные, быстрые, порывистые	Неторопливы, медлительны	Движения медлительны, сдержанны
Общительность	Легко устанавливают контакты, в центре внимания, пользуются уважением	Легко устанавливают контакты, с трудом поддерживают. Лидеры	С трудом устанавливают контакты, легко поддерживают знакомство. Склонны воспринимать внешний мир как наблюдатели, аналитики.	Замкнутость, отчужденность от внешнего мира. Предпочитают быть в стороне
Эмоциональность	Стремятся к частой смене впечатлений, легко переживают неудачи, выразительная мимика	Бурное проявление эмоций, резкая смена настроения	Невозмутимы, устойчивое настроение, слабое внешнее выражение душевного состояния, глубина чувств.	Впечатлительны, ранимы, с глубокими переживаниями
Речь	Живая, эмоциональная	Громкая, резкая, нередко грубая	Спокойная, с паузами, размеренная.	Тихая, может снижаться до шепота
Память	Хорошая, схватывают на лету	Быстро запоминают, быстро забывают	Запоминают медленно, долго	Быстро запоминают за счет высокой способности к анализу
Включение в работу	Быстрое, до конца доводят при наличии интереса	Быстрое. Способен отдаваться делу с исключительной страстью	Медленное. Выдерживают значительные нагрузки.	Медленное, быстро переутомляются
Представители знаменитые	А. И. Герцен, В. А. Моцарт, Наполеон Б.	Петр I, А. В. Суворов, И. П. Павлов	И. А. Крылов, М. И. Кутузов, И. А. Гончаров.	Н. В. Гоголь, Ф. Шопен, П. И. Чайковский, Ч. Дарвин

⁶⁵ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 351 с.

В каждом человеке есть все четыре типа темперамента, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки. Темперамент лежит в основе характера.

3.2 Понятие о характере

Характер (от греч. Charakter – чеканка, печать) – совокупность устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования ⁶⁶. Человек как личность может менять характер – способы поведения. *Черта характера* – устойчивая форма поведения в связи с конкретными, типичными для данного вида поведения ситуациями.

Характер человека проявляется в системе отношений ⁶⁷:

- в отношении к другим людям;
- в отношении к делу;
- в отношении к себе;
- в отношении к собственности.

Следует отметить определенную условность данной классификации и тесную взаимосвязь, взаимопроникновение указанных аспектов отношений.

Ведущим и определяющим моментом в *формировании характера* являются взаимоотношения человека с другими людьми. Характер – и предпосылка, и результат его реального поведения в конкретных жизненных ситуациях; обуславливая его поведение, он в поведении же и формируется. Есть народная мудрость: «Посеешь поступок, пожнешь привычку. Посеешь привычку, пожнешь характер. Посеешь характер, пожнешь судьбу».

В психологии есть разные классификации характеров и типов личности. Остановимся на одной из самых популярных, разработанной К. Г. Юнгом.

Экстраверсия и интроверсия – характеристика индивидуально-психологических различий человека, крайние полюсы коей соответствуют преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов, либо на явления собственного субъективного мира ⁶⁸ (табл. 14).

⁶⁶ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

⁶⁷ Гоноболин, Ф. Н. Психология / Ф. Н. Гоноболин. – М.: Просвещение, 1973. – 240 с.

⁶⁸ Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.

Таблица 14 – Основные характеристики экстравертов и интровертов

Показатель	Экстраверт	Интроверт
Обращенность личности (либидо)	На внешний мир	На внутренний мир
Общительность	Общителен	Замкнут
Социальная адаптация	Быстрая	Медленная, затрудненная
Другие особенности	Импульсивность, гибкость поведения	Склонность к самоанализу, ригидность поведения

Согласно Г. Айзенку, экстраверты, как правило – холерики и сангвиники, интроверты – флегматики и меланхолики.

3.3 Понятие о способностях

Способности – индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению ⁶⁹. Поясним это определение. Говоря об индивидуально-психологических особенностях, выделяют только такие способности, которые:

- имеют психологическую природу;
- индивидуально варьируют.

Успешное осуществление деятельности – только те особенности, которые обеспечивают эффективный результат деятельности. Слово готовность еще раз ограничивает круг обсуждаемых свойств, оставляя за его пределами навыки, умения, знания.



Рисунок 13 – Виды и уровни способностей

⁶⁹ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

Другими словами, способности – это то, что не сводится к знаниям, умениям, навыкам, но объясняет (обеспечивает) их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

Виды способностей ⁷⁰:

1. Общие способности включают те, которыми определяются успехи в самых различных видах деятельности. Например, умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других.

2. Специальные способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. Например, музыкальные, математические, лингвистические, литературные, художественно-творческие, спортивные и т.д.

Таблица 15 – Уровни развития способностей ⁷¹

Уровень развития способностей	Определение	Проявление
Одаренность	Совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку	Обуславливает особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяет его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее на тех же условиях
Талант	Высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области	Выражается в чрезвычайно высоком уровне развития качеств и в особом своеобразии проявлений индивидуальных особенностей личности
Гениальность	Исключительная, наивысшая степень одаренности, выражающаяся в качественно новых, уникальных результатах, достигнутых в одной или нескольких областях деятельности	Отличие гения от таланта не столько в степени одаренности, сколько в том, что гений создает эпоху в области своей деятельности.

⁷⁰ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

⁷¹ Там же.

Развитие способностей зависит как от наследственности, так и от факторов окружающей среды.

Перед психологией очень остро стоит проблема выявления механизмов формирования и развития способностей. И здесь необходимо выделить *сензитивные периоды формирования функций – периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности*. Известно, например, что у ребенка 2–3 лет интенсивно развивается устная речь, в 5–7 лет он наиболее готов к овладению чтением, в среднем и старшем дошкольном возрасте дети увлеченно играют в ролевые игры и обнаруживают чрезвычайную способность к перевоплощению и вживанию в роли.

Задатки – органические, наследственно закрепленные предпосылки для развития способностей.

3.4 Потребностно-мотивационная сфера как базис направленности личности

Направленность личности – это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации ⁷⁴.

Направленность – это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение ^{75 76}. Причем в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности, тесно связанные с потребностями.

Потребность – состояние объективной нужды организма в том, что находится вне его и необходимо для нормального функционирования организма ⁷⁷. Потребности можно классифицировать по-разному (рис. 14).

А. Маслоу ⁷⁸ внес существенный вклад в обоснование роли потребностей как побудительных сил деятельности и поведения людей. Он утверждал, что в основе мотивов поведения людей

⁷⁴ Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

⁷⁵ Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2010. – 511 с.

⁷⁶ Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

⁷⁷ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

⁷⁸ Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 351 с.

лежат их потребности, природные и социальные ⁷⁹. Их он рассматривал в порядке иерархии (рис. 15): чем ниже расположена потребность, тем она настоятельнее, необходимее для жизни, раньше формируется. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации ⁸⁰.

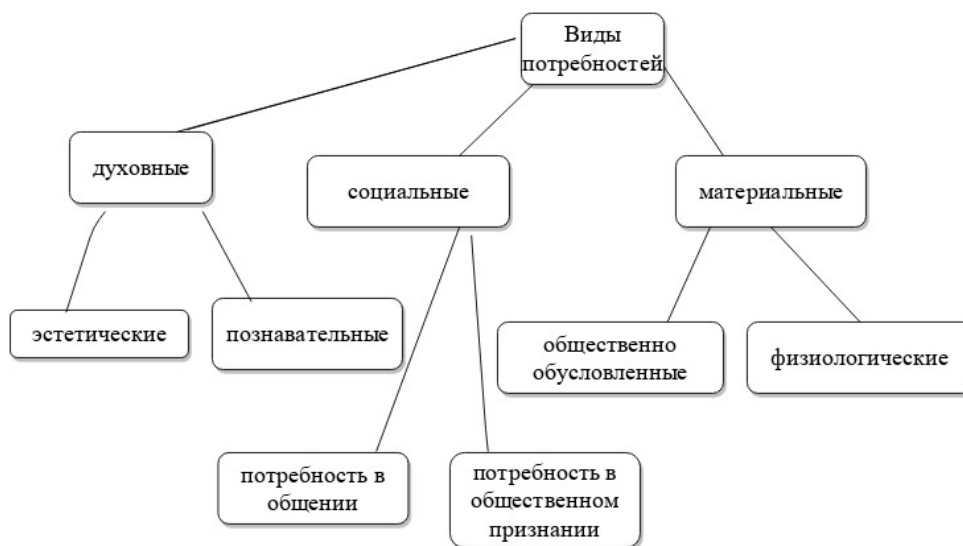


Рисунок 14 – Виды потребностей ^{81 82}



Рисунок 15 – Пирамида потребностей по А. Маслоу

⁷⁹ Психология и этика делового общения / Под ред. В. Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 327 с.

⁸⁰ Там же.

⁸¹ Гоноболин, Ф. Н. Психология / Ф. Н. Гоноболин. – М.: Просвещение, 1973. – 240 с.

⁸² Тертель, А. Л. Психология: курс лекций / А. Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

Высший уровень потребностей, к которым стремится человек, согласно А. Маслоу, – самоактуализация. Она означает реализацию человеком своих способностей и желания стать тем, кем он может стать ⁸³. Самоактуализированную личность отличает адекватное восприятие реальности. Эти люди видят мир таким, каков он есть, благодаря чему они обладают способностями распознавать фальшь, неискренность. Их не страшит неизвестность, неопределенность, они устремлены к познанию. Важнейшей особенностью самоактуализирующейся личности является принятие себя, адекватное самопонимание. Такие люди живут в ладу с собой, их не терзает чувство вины и тревоги. Их характеризует ответственность, самостоятельность. Важнейшей характеристикой самоактуализированной личности является умение радоваться, сохранение способности удивляться, приходить в восторг, творческие способности ⁸⁴. Однако допускаются и некоторые исключения. У отдельных людей могут возникать сильные мотивы, направленные на творческую деятельность и социальное самоутверждение, хотя не вполне удовлетворяются их физиологические потребности или же потребности в безопасности и любви ⁸⁵.

Потребности определяют мотивы деятельности.

Мотив – это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определенной потребности ⁸⁶. Есть разные виды мотивов, остановимся только на одной классификации. Выделяют мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи (табл. 16).

Таблица 16 – Сравнение мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи ⁸⁷

Критерии сравнения	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудачи
Характер мотивации	Положительный	Отрицательный

⁸³ Психология и этика делового общения / Под ред. В. Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 327 с.

⁸⁴ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ : Астрель, 2009. – 351 с.

⁸⁵ Психология и этика делового общения / Под ред. В. Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 327 с.

⁸⁶ Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. Реана А. А. – СПб.: Прайм-еврознак, 2002. – 656 с.

⁸⁷ Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб., 2002. – 450 с.

Критерии сравнения	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудачи
Направленность действий	На достижение положительных, конструктивных результатов	На избежание порицания, наказания. Ожидание отрицательных последствий определяет деятельность
Инициативность, активность личности	Да	Нет. Избегают ответственности
Настойчивость в достижении цели	Да	Как правило, меньше
Цели	Реально достижимые	Неоправданно завышенные цели, плохо оценивают свои возможности. Либо слишком легкие цели

Совокупность действий, которая вызывается одним мотивом, называется *деятельностью* ⁸⁸. При этом один мотив может удовлетворяться набором разных действий, а одно и то же действие может побуждаться разными мотивами. Наша деятельность полимотивирована.

Мотивация – это совокупность факторов, определяющих поведение ⁸⁹. Согласно закону Йеркса–Додсона, эффективность деятельности зависит от силы мотивации: чем сильнее побуждение к действию, тем выше результативность деятельности (рис. 16). Следует отметить, что прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если какие-то результаты достигнуты, а сила мотивации продолжает увеличиваться, то эффективность деятельности начинает падать ⁹⁰.



Рисунок 16 – Закон Йеркса–Додсона по оптимуму мотивации

⁸⁸ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 351 с.

⁸⁹ Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 т. / Ж. Годфруа. – М., 1992.

⁹⁰ Бордовская, Н. В. Педагогика / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.

Другими словами, чрезмерная мотивация снижает эффективность деятельности, а для примитивной деятельности нужно больше мотивации.

3.5 Психические состояния. Психическая регуляция поведения и деятельности

*Психическое состояние – временное своеобразие психической деятельности человека, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности*⁹¹.

Психические состояния, проявляясь в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, бывают положительные (счастье, творческое вдохновение, решительность как состояние готовности быстро принять решение и привести его в исполнение и т.д.) и отрицательные (стресс, тревога, фрустрация, аффект, утомление и т.д.).

*Настроение – более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания*⁹². Настроение не предметно, а личностно; это разлитое общее состояние, проявляющееся в особенностях эмоционального отклика человека на разные воздействия.

Аффект (от лат. *Affectus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями⁹³. Одна из главных особенностей аффекта: человеку неодолимо навязывается необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности. В состоянии аффекта человек теряет голову, поэтому в аффективном действии в той или иной мере может быть нарушен сознательный контроль в выборе действия. Действие в состоянии аффекта, т.е. аффективное действие, как бы вырывается у человека, а не вполне регулируется им. Поэтому аффект рассматривается как смягчающее вину об-

⁹¹ Еникеев, М. И. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: Норма, Инфра-М, 1999. – 624 с.

⁹² Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

⁹³ Краткий психологический словарь / Под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». – 1998. – 512 с.

стоятельство при вынесении приговора обвиняемому в преступлении⁹⁴.

Фрустрация (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) – *психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания*⁹⁵. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Фрустрации возникают в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или трудно преодолимые преграды. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности.

Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости, комплексу неполноценности.

Тревога – *отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенности, ожидания с дефицитом информации, непрогнозируемым исходом и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий*⁹⁶. Думая о будущем, человек в состоянии тревоги предвидит, прогнозирует, предвосхищает возможные неудачи. Он формирует соответствующие прогнозу ожидания и установки, ведет себя в соответствии с ними и тем самым часто навлекает именно те события, которых боится, вот почему можно сказать, что в состоянии тревоги происходит как бы своеобразное программирование неудачи.

Стресс – *неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование*⁹⁷. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись: организм реагирует одинаково. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Стресс возникает тогда, когда организм вынужден приспособливаться к новым условиям, то есть стресс неот-

⁹⁴ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

⁹⁵ Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.

⁹⁶ Краткий психологический словарь / Под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1998. – 512 с.

⁹⁷ Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 66 с.

делим от процесса адаптации. Стресс можно классифицировать по разным критериям (рис. 17, табл. 17).

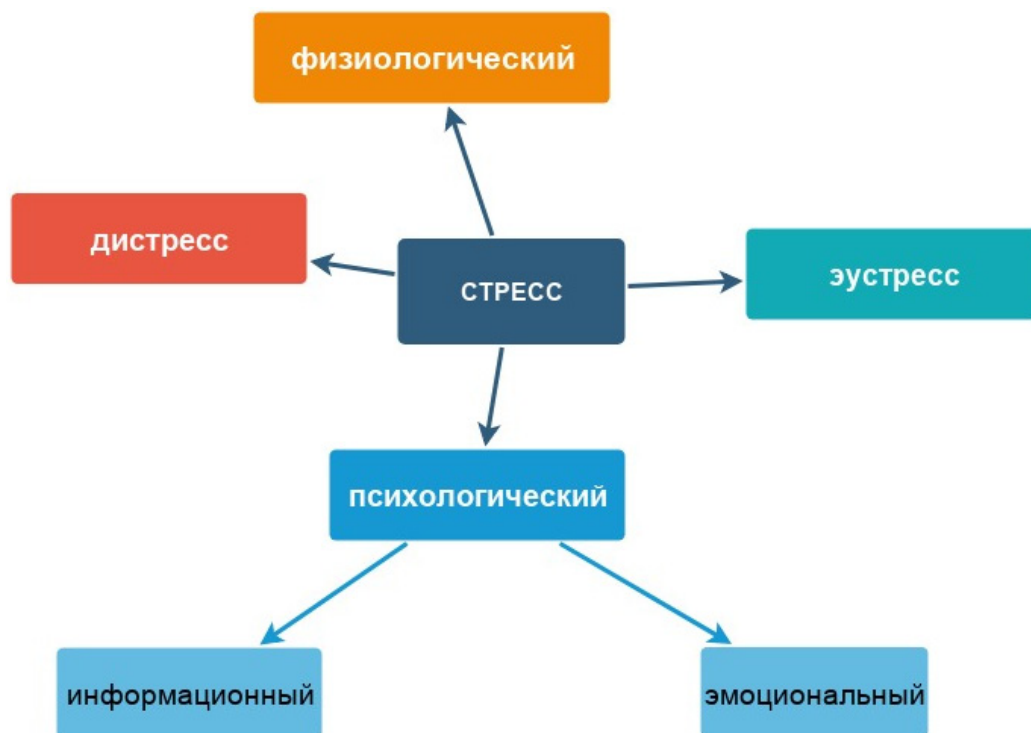


Рисунок 17 – Классификация стресса

Дистресс – отрицательный стресс, дезорганизующий деятельность. Психологические признаки дистресса: рассеянность, расстройство памяти, тревожность, беспричинные страхи, плаксивость, раздражительность, излишнее беспокойство.

Эустресс – положительный стресс, мобилизующий деятельность.

Таблица 17 – Виды стресса

Вид стресса	Причина	Характеристика состояния
Физиологический	Воздействие однозначно определенного стимула, как правило, физико-химической природы	Выраженные физиологические сдвиги, субъективные ощущения физического дискомфорта
Психологический	Влияние стрессора или стрессогенной ситуации	Физиологические проявления + изменения в протекании различных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), в эмоциональных реакциях, изменении мотивационной структуры деятельности, нарушениях двигательного и речевого поведения вплоть до его полной дезорганизации

Вид стресса	Причина	Характеристика состояния
Эмоциональный	Конфликтные жизненные ситуации, остро или длительно ограничивающие удовлетворение социальных или биологических потребностей	Ярко выраженное психоэмоциональное переживание
Информационный	Информационные перегрузки в условиях жесткого лимита времени. Принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров	Высокая психическая напряженность, человек не справляется с поставленной перед ним задачей и не успевает принимать решение

Первичные источники напряжения и перенапряжения называются *стрессорами*.

В определении реакции субъекта на стресса важную роль играет его стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, обеспечивающее внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирующее взаимодействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности.

Исследователями^{98 99 100 101 102 103 104} выявлены личностные особенности, влияющие на уровень стрессоустойчивости (табл. 18).

⁹⁸ Баранов, А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика / А. А. Баранов. – М.: АСТ; Ижевск: Удмуртский университет, 2002. – 423 с.

⁹⁹ Там же.

¹⁰⁰ Жученко, О. А. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации как ресурс стрессоустойчивости личности: теоретический аспект / О. А. Жученко. // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2013, № 7. – С. 117–119.

¹⁰¹ Ничипоренко, Н. П. Прогностическая компетентность в системе личностных свойств / Н. П. Ничипоренко. // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 123–130.

¹⁰² Попова, Т. В. Формирование мотивационной составляющей психической саморегуляции учебной деятельности студентов филологического факультета: автореф. дис. ... канд. псих. наук. / Т. В. Попова. – Казань, 2002. – 24 с.

¹⁰³ Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

¹⁰⁴ Terry, D. J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior / D. J. Terry. // Personality and Individual Differences. – 1991. – Vol. 12. – № 10. – P. 1031 – 1047.

Таблица 18 – Ресурсы, доминирующие уровень стрессоустойчивости

Ресурсы, повышающие стрессоустойчивость	Ресурсы, понижающие стрессоустойчивость
Интернальный локус контроля	Склонность к мотивационным конфликтам и конфликтам интимно-личностного характера
Общительность, открытость, наивность, доброжелательность	Акцентуированность личности
Адекватная самооценка. Реалистический уровень притязаний	Заниженная самооценка
Эмоциональная стабильность	Склонность к гневу, цинизму, раздражительности, повышенная агрессивность
Пониженная тревожность	Сочетание интроверсии и повышенной тревожности
Мотивация достижения успеха	Сочетание повышенной сензитивности и импульсивности
Высокий уровень компетентности	
Адекватность прогнозирования	
Чувство юмора	

Процессы саморегуляции направлены на управление и обеспечение высшими психическими функциями (в первую очередь, познавательными процессами, эмоциональными состояниями), самого процесса достижения результата.

В одних условиях психическая саморегуляция способна проявляться как самостоятельный процесс, в других – как система действий, осознаваемых или неосознаваемых, включенных в другую деятельность, по отношению к которой она выполняет обслуживающую роль. На неосознаваемом уровне саморегуляция особенно ярко проявляется в стрессовой ситуации при включении психологических защитных механизмов. Через осознанную же целенаправленную регуляцию человек реализует свою внутреннюю активность ¹⁰⁵. Система осознанной саморегуляции – это средство самоорганизации деятельности и поведения путем мобилизации необходимых субъекту психических ресурсов для выдвигания и достижения цели ^{106 107}. Разная степень разви-

¹⁰⁵ Бадмаева, Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса). Диссертация ... канд. псих. наук / Д. Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 157 с.

¹⁰⁶ Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 255 с.

¹⁰⁷ Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 227 с.

тости основных процессов саморегуляции определяется личностными, характерологическими особенностями человека (табл. 19).

Таблица 19 – Факторы, влияющие на уровень саморегуляции^{108 109 110}

Личностные особенности	Высокий уровень саморегуляции	Низкий уровень саморегуляции
Самооценка	Адекватная	Заниженная или завышенная
Мотивация	Мотивация достижения успеха	Мотивация избегания неудачи
Локус контроля над значимыми событиями	Интернальность	Экстернальность
Личностная тревожность	Пониженная	Повышенная
Направленность личности	Экстраверт	Интроверт
Ориентация личности	Ориентация на «Я», стремление к самоутверждению	Ориентация на задачу, на социально ценный результат
Уровень притязаний	Реалистический	Нереалистический
Уверенность в себе	Есть	Нет
Степень осмысленности жизни	Высокая	Низкая

Психическая саморегуляция оказывает воздействие на организм и психику тремя основными путями (рис. 18).

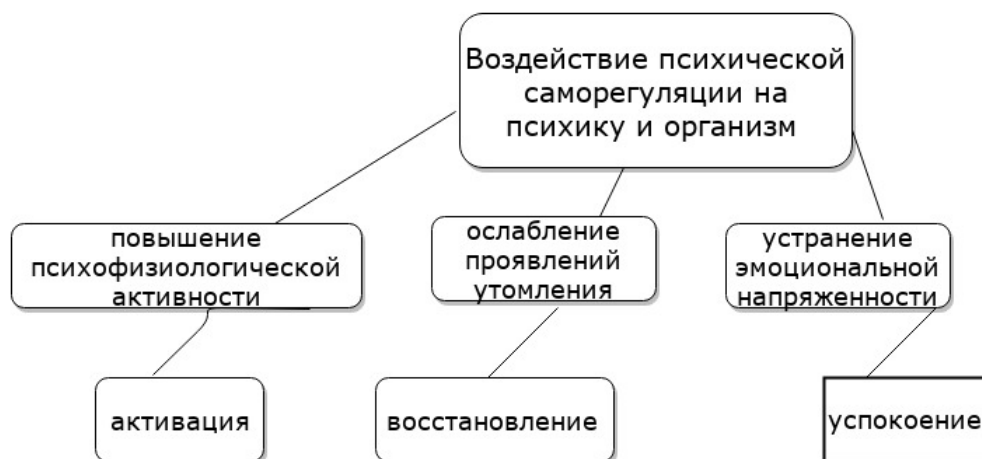


Рисунок 18 – Воздействие психической саморегуляции на психику и организм

¹⁰⁸ Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 227 с.

¹⁰⁹ Бадмаева, Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса). Диссертация ... канд. псих. наук / Д. Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 157 с.

¹¹⁰ Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. Т. 1. / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.



Рисунок 19 – Приемы саморегуляции ¹¹¹

Все приемы саморегуляции можно разделить на 3 основные группы (рис. 19).

Резюме

Все психические явления делятся на свойства, процессы и состояния. Психические свойства обуславливают индивидуальность человека. Темперамент врожден и является основой характера, формирующегося в течение жизни. Темперамент влияет на общение, поведение, труд, учебу, самоорганизацию. Характер проявляется в системе отношений. Человек рождается с задатками, которые под влиянием благоприятной окружающей среды могут развиваться в способности. Личность может осознавать свои потребности, что приводит к относительно постоянству поведения. Они определяют мотивы деятельности, тесно связаны с эмоциями, лежат в основе самообразования. Каждый человек, по Маслоу, стремится к самоактуализации – реализации своих способностей, потенциала. Психические состояния влияют на течение и результат психических процессов, могут мобилизовывать или тормозить деятельность. Среди психических состояний можно выделить такие виды эмоциональных переживаний, как настроение, аффект, фрустрация, стресс. Саморегуляция обеспечивает уровень самоорганизации, изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта.

Вопросы для самоконтроля

1. Притча. «Любопытный джентльмен хотел выяснить – кто был величайшим полководцем всех времен и народов. Ему сказали, что лучший уже умер и вознесся на небо. У райских ворот джентльмен обратился к апостолу Петру с просьбой помочь в розысках. Апостол указал на стоявшую поблизости душу. «По-

¹¹¹ Способы психической саморегуляции [Электронный ресурс] / 4Brain. – Режим доступа: <https://goo.su/1lLu> (дата обращения: 21.08.2018).

звольте, этого человека я знал в земной жизни. Он был сапожником». «Верно. Но если бы он стал полководцем, то, несомненно, превзошел бы всех». Каковы должны быть условия, чтобы каждый мог развить свои задатки и превратить их в способности? Чего не хватило в данном случае? ¹¹²

2. Выберите из списка слова, относящиеся к темпераменту: трудолюбие, сознание, неуравновешенность, музыкальность, агрессивность, педантичность, эмоциональность, требовательность, принципиальность, острота зрения, медлительность, гениальность ¹¹³.

3. Определите, экстравертом или интровертом являются следующие персонажи: Родион Раскольников, Наташа Ростова, Баба Яга, Русалочка, Карлсон.

4. Определите тип темперамента персонажей: Скарлетт О'Хара, Буратино, Ослик Иа, Винни-Пух.

5. Определите, верно ли утверждение: «Стресс способен повышать объем и устойчивость внимания»? ¹¹⁴

¹¹² Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

¹¹³ Там же.

¹¹⁴ Там же.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

1. Эмоции и чувства.
2. Волевые процессы.
3. Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты
4. Внимание: виды, характеристики.
5. Понятие о памяти.
6. Взаимосвязь мышления и речи. Интеллект.
7. Воображение: виды, механизмы.

Основные понятия: эмоции, чувства, воля, волевое действие, волевое качество, ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение, коэффициент интеллектуальности, мнемотехнические процессы.

*«Я думаю чувством,
а чувствую мыслью».*
Мигель Унамуньо

4.1 Эмоции и чувства

*Эмоции (от лат. Emovere – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности*¹¹⁵.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяют биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий, выполняют функции (рис. 20).



Рисунок 20 – Функции эмоций

¹¹⁵ Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.

Человек выбирает друга / партнера либо того, чьи эмоциональные переживания и экспрессия дополняют его собственные, либо того, кто имеет сходный эмоциональный профиль – такие же пороги переживания разных эмоций и такие же способы их выражения.

Роль эмоций в жизни человека ¹¹⁶:

1. Отражают личностную значимость событий, ситуаций как настоящих, так и будущих, помогая ориентироваться в окружающем мире.

2. Помогают принимать решения в условиях, когда человек не знает, как поступить. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом, эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (нравится он или нет, плохой он или хороший), в частности, в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами.

3. Влияют на работу внутренних органов, в частности, эндокринной системы. Так, улыбка положительно воздействует на работу щитовидной железы. Невозможность выплеснуть эмоции наружу может привести к психосоматике.

4. Влияют на познавательные процессы. У разгневанного человека появляются лишь «сердитые» мысли, он не может организовать себя; испуганный не может проверить разные альтернативы. Находясь в состоянии радостного возбуждения, субъект воспринимает зачастую мир «в розовом цвете», оптимистично и позитивно.

5. Оказывают влияние на деятельность, оказывая как мобилизующее, так и дезорганизационное влияние. Чрезмерное усиление эмоционального возбуждения дезорганизует деятельность; оптимальная интенсивность – активизирует.

6. Дополнительное средство коммуникации: например, когда человек не может убедить собеседника логическими доводами, он начинает повышать голос, т. е. усиливать экспрессивное воздействие.

Эмоции человека можно разделить на *положительные и отрицательные*: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль и так далее (рис. 21).

Положительные эмоции побуждают субъекта к достижению и сохранению воздействий; отрицательные эмоции стимулируют активность, направленную на избегание вредных воздей-

¹¹⁶ Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 784 с.

ствий. Отрицательные эмоции вредны лишь в избытке, как вредно все, что превышает норму ¹¹⁷.



Рисунок 21 – Виды эмоций

Стенические эмоции (восторг, гнев, ярость и др.) выражаются в усилении двигательной и всякой другой активности. *Астенические* эмоциональные реакции (печаль, тоска, грусть и др.) приводят к снижению активности, даже к ступору ¹¹⁸.

Чувства – эмоции, возникающие на базе удовлетворения социальных и духовных потребностей ¹¹⁹; это форма эмоциональных отношений и переживаний, носящих предметный характер и имеющих относительную устойчивость ¹²⁰.

Разница между чувствами и эмоциями отражена в табл. 20.

Таблица 20 – Основные характеристики чувств и эмоций

Критерий	Эмоции	Чувства
Суть	Отношение	Переживание
Длительность	Кратковременны	Длительны, устойчивы
Отношение к предмету	Могут предшествовать деятельности, результату	Предметны
Внешнее проявление	По-разному: могут проявляться, могут скрываться	Заметны

¹¹⁷ Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 784 с.

¹¹⁸ Рамендик, Д. М. Психология и психологический практикум для гуманитарных специальностей [Электронный ресурс] / Д. М. Рамендик, О. В. Солонкина. – М., 2007. – 194 с. – Режим доступа: <http://knigi.link/psihologiya-prakticheskaya/psihologiya-psihologicheskij-praktikum-dlya.html> (дата обращения: 19.07.2018).

¹¹⁹ Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М.: Изд-во «Наука», 1981. – 216 с.

¹²⁰ Никифоров, А. С. Неврология. Полный толковый словарь / А. С. Никифоров. – М.: Эксмо, 2010. – 283 с.

«Если кто воображает, что тот, кого он любит, питает к нему ненависть, тот будет в одно и то же время и ненавидеть, и любить его...» (Б. Спиноза) ¹²¹.

«Ненависть увеличивается вследствие взаимной ненависти и, наоборот, может быть уничтожена любовью...» (Б. Спиноза) ¹²².

«Ненависть, совершенно побежденная любовью, переходит в любовь, и эта любовь будет вследствие этого сильнее, чем если бы ненависть ей вовсе не предшествовала» (Б. Спиноза) ¹²³.

Страсть – это сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им ¹²⁴. Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель.

Страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов. Характерным для страсти является своеобразное сочетание активности с пассивностью. Страсть полонит, захватывает человека; испытывая страсть, человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит ¹²⁵.

4.2 Волевые процессы

Воля (англ. volition, will) – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (то есть свои непосредственные желания и стремления) ¹²⁶.

Воля проявляется в самодетерминации и саморегуляции деятельности и различных психических процессов, направляя или сдерживая действия человека, а также организуя психическую деятельность, исходя из наличных задач и требований.

¹²¹ Рассел, Б. История западной философии / Б. Рассел. – М.: Академический проект, 2009. – 1008 с.

¹²² Там же.

¹²³ Там же.

¹²⁴ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹²⁵ Там же.

¹²⁶ Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.



Рисунок 22 – Основные функции воли ¹²⁷

Воля осуществляет сознательное регулирование поведения через свои основные функции (рис. 22). Причем оно проходит в условиях постоянного баланса между интересами человека (его жизненными целями), с одной стороны, и ограничениями, накладываемыми интеллектуальными прогнозами последствий данной деятельности, моральными, социальными нормами, с другой стороны.

Классификация функций воли, исходя из содержательной основы волевой регуляции ¹²⁸:

1. Побудительная функция способствует активности человека на основе специфики внутренних состояний, обнаруживающихся в момент самого действия;
2. Тормозная функция проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

Воля и саморегуляция могут не совпадать: человек с развитой произвольностью, то есть хорошо владеющий собой, организованный, сознательно управляющий своим поведением и внутренними процессами (в том числе и мотивацией), может не обладать устойчивой системой собственных мотивов и ценностей и быть слабовольным. И наоборот, волевой человек не всегда способен к управлению своими эмоциями, собой, самоконтролю ¹²⁹.

¹²⁷ Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.:Харвест, 1998. – 800 с.

¹²⁸ Психология и педагогика / отв. ред. В. М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.

¹²⁹ Бадмаева, Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса). Диссертация ... канд. псих. наук / Д. Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 157 с.

Для появления волевой регуляции нужны определенные условия: наличие препятствий и преград. Воля тогда и проявляется, когда появляются трудности (внешние или внутренние препятствия) на пути к цели. Нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

Волевая регуляция поведения – это произвольная регуляция активности, формируемая и развиваемая под воздействием контроля за поведением со стороны общества, а затем – самопроверки личности ¹³⁰.

Сам волевой акт состоит из нескольких этапов (рис. 23).



Рисунок 23 – Структура волевого акта ¹³¹

Волевые действия можно подразделить на *простые* (мотив переходит в само действие почти автоматически) и *сложные* (действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятия решений, возникновения намерения его осуществить, составление плана и так далее). Простейшие волевые действия, такие как утолить жажду или голод, изменить направление своего движения, чтобы не столкнуться с идущим навстречу человеком, исполняются, как правило, сразу ¹³².

Развитие воли у ребенка начинается с приобретения способности управлять своими движениями, что совершается в окружении взрослых и под их руководством ¹³³. Этот период относится к раннему детству и проходит длинный путь (возникновение действий, направленных на осуществление желания; избирательных действий; готовность поступить вопреки непосредственному эмоциональному побуждению; понимание «правил» поведения и т. д.).

¹³⁰ Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.

¹³¹ Психология и педагогика / отв. ред. В. М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.

¹³² Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – С-Пб ; М ; Нижний Новгород : Питер, 2016. – 582 с.

¹³³ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

К концу дошкольного – началу школьного возраста ребенок уже сознательно пытается ставить перед собой задачу и целенаправленно ее выполнять. Постепенно в результате обучения и воспитания на основе произвольных внимания, памяти, импульсивных действий и т. п. формируются высшие психические функции: произвольное внимание, память, целенаправленное мышление, произвольные действия.

Воля человека характеризуется определенными качествами, постепенно формирующимися в онтогенезе (табл. 21).

Таблица 21 – Некоторые волевые качества и их характеристика ^{134 135 136}

Порядок возникновения	Название качества	Описание
первичные (базовые)	сила воли	степень необходимого волевого усилия для достижения цели
	настойчивость	умение человека мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудности
	выдержка	умение тормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения
вторичные, развивающиеся позже в онтогенезе (характерологические)	решительность	умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения
	смелость	умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия
	самообладание	умение контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач
	самостоятельность	способность осознанно принимать решения и в умении не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению поставленной цели
третичные (связаны с нравственными), формируются к подростковому возрасту	ответственность	выполнение нравственных требований
	дисциплинированность	сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку
	принципиальность	верность определенной идее в убеждениях и последовательно проведение этой идее в поведении
	обязательность	умение добровольно возложить на себя обязанности и выполнять их.
	инициативность	способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей

¹³⁴ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.

¹³⁵ Психология [Электронный ресурс] / Под ред. Сосновского Б.А. – М., 2008. – 660 с. – Режим доступа: <http://knigi.link/psihologii-osnovyi/psihologiya-uchebnik-dlya-pedagogicheskikh.html> (дата обращения: 19.07.2018).

¹³⁶ Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – С-Пб; М; Нижний Новгород : Питер, 2016. – 582 с.

Есть и негативные качества, среди которых, например, упрямство – это настойчивость, проявляющаяся в отказе от критики. Внешне оно напоминает волевое поведение, но оно таким не является, так как осуществляется вопреки разумным доводам и часто во вред самому человеку ¹³⁷.

4.3 Ощущение и восприятие: общие и отличительные черты

Ощущения представляют собой продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде.

Способность к ощущениям есть у всех живых существ, обладающих нервной системой. Классификация ощущений представлена в таблице 22.

Таблица 22 – Классификация ощущений ¹³⁸

Критерий	Вид ощущений	Характеристика
По расположению рецепторов	Интероцептивные ощущения	Сигналы о состоянии внутренних процессов организма. Обеспечивают регуляцию элементарных влечений (голод, жажда, дискомфорт). В большинстве случаев, за исключением болезненных, не осознаются. Наиболее древняя и элементарная группа ощущений. Знание этих ощущений необходимо для диагностики заболеваний внутренних органов.
	Проприоцептивные ощущения	Предоставляют информацию о положении тела в пространстве, отмечают степень сокращения или расслабленности мышц. В эту группу входят специальные ощущения, например, равновесия. Вестибулярная чувствительность тесно связана со зрением, поэтому частые мелькания зрительных ощущений могут вызвать ощущение нарушения равновесия, головокружение, тошноту.
	Экстероцептивные ощущения	Доводят сигналы извне, обеспечивая связь с внешней средой. Возникают при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела.
По наличию / отсутствию контакта с раздражителем	Дистантные ощущения	Нет непосредственного соприкосновения с раздражителем: зрительные, слуховые, обонятельные ощущения. Обеспечивают ориентацию в ближайшей среде.
	Контактные ощущения	Возникают при соприкосновении органа чувств с раздражителем: вкусовые, кожные ощущения.

¹³⁷ Психология [Электронный ресурс] / Под ред. Сосновского Б. А. – М., 2008. – 660 с. – Режим доступа: <http://knigi.link/psihologii-osnovyi/psihologiya-uchebnik-dlya-pedagogicheskikh.html> (дата обращения: 19.07.2018).

¹³⁸ Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2015. – 509 с.

Критерий	Вид ощущений	Характеристика
По модальности (виду) раздражителя	Слуховые ощущения	Ухо человека реагирует на механические воздействия, связанные с изменениями атмосферного давления. Колебания давления воздуха, следующие с определенной частотой и периодичностью, воспринимаются нами как звуки определенной высоты и громкости. Чем больше частота колебаний давления воздуха, тем выше воспринимаемый нами звук. Человек обладает способностью слышать звуки, при которых частота колебаний давления воздуха находится в пределах диапазона от 20 до 20000 Гц. Длительные и сильные воздействия физических стимулов на наши органы чувств способны вызвать определенные нарушения в их функционировании. Временная потеря слуха нередко встречается у любителей и исполнителей современных эстрадных молодежных песен и произведений на электромузыкальных инструментах.
	Зрительные ощущения	Наиболее совершенное, подлинное восприятие предметов. Зрительные ощущения вызываются воздействием на глаз света, т.е. электромагнитных волн длиной 390–780 нм. Зрительное ощущение, возникающее в результате воздействия на глаз света, всегда обладает тем или иным цветовым качеством.
	Обонятельные ощущения	Возникают при проникновении в нос вместе с вдыхаемым воздухом молекул различных веществ. Влияют на функции вегетативной нервной системы и на создание положительного или отрицательного эмоционального фона. Есть запахи нестерпимые и другие – упоительные. Некоторые люди особенно чувствительны к их воздействию, и чувствительность многих в этом отношении так велика, что породила целую отрасль промышленности – парфюмерную.
	Вкусовые ощущения	Возникают при воздействии на вкусовые области растворимых и способных к диффузии веществ. Наиболее чувствительны: к сладкому – кончик языка, к кислому – края, к горькому – основание, к соленому – кончик и края. Все остальные ощущения вкуса представляют собой разнообразное сочетание основных. Явление контраста: например, после соленой еды пресная вода кажется сладкой. Влияют на эмоциональное состояние. Это подтверждает обычай сочетать празднество с пиршеством. По мере усиления потребности в пище требовательность уменьшается: голодный человек съест и менее вкусную пищу; сытого прельстит лишь то, что покажется ему соблазнительным во вкусовом отношении. Как правило, голодному человеку сложно сосредоточиться на учебе.
	Осязательные ощущения (кожная чувствительность)	Результат сложного комбинирования 4 более простых ощущений: давления, боли, тепла и холода, при чем для каждого из них существует специальный вид рецепторов, неравномерно расположенных на разных участках кожи. Сила и качество кожных ощущений сами по себе относительны. Давление ощущается как сильное прикосновение. Характерной особенностью ощущений прикосновения и давления является относительно точная их локализация, которая вырабатывается при участии зрения и мышечного чувства. Взаимодействие ощущений температуры и давления дает ощущение влажности. Осязание – активный процесс, ощупывание человеком окружающих предметов, связанное с воздействием на них.

Ощущения обладают психофизиологическими закономерностями^{139 140} (табл. 23) .

Таблица 23 – **Психофизиологические закономерности ощущений**

Законо- мерность	Суть	Примеры
Адапта- ция	Приспособление ор- гана к длительно дей- ствующему раздражи- телю, выражающееся в изменении чувстви- тельности: понижении или повышении ее.	Быстрая адаптация к одному какому-либо длительно действующему запаху, в то время как другие запахи продолжают действовать так же остро, как и раньше. С адаптацией тесно связано и явление контраста (обострение ощущения кислого после сладкого, холодного после горячего).
Синесте- зия	Возникновение ощу- щений, характерных для одного раздражите- ля, под действием дру- гого.	У некоторых людей звуки музыки способ- ны вызвать ощущение цвета (так называемый цветной слух). Так, Эрнст Теодор Гофман зри- тельно воспринимал звуки музыкальных ин- струментов окрашенными в разные цвета. Зву- ки флейты имели для него ярко-красный цвет, скрипки – ультрамариновый, виолончели – го- лубой. Напротив, сочетания красок могут по- рождать музыкальные ассоциации. В литера- турном языке есть выражения, отражающие си- нестезию: кричащий цвет, теплый оттенок, бар- хатистый голос.
Сенсиби- лизация	Повышение чувстви- тельности при дей- ствии слабого раздра- жения соответствующей модальности.	Предварительное слабое раздражение глаза тем или иным цветом может повлечь за собой повышение чувствительности к другому цвету в 2–3 раза на срок до получаса (красный – зе- леный, желтый – синий). Под влиянием повто- ряющихся звуковых раздражений наблюдается понижение порогов слышимости.

У ощущений есть свойства и количественные характери-
стики (рис. 24).

*Свойства ощущений*¹⁴¹:

- Качество – каждый вид ощущений имеет свои особен-
ности, отличающие его от других видов. Например, у зритель-
ных ощущений – цветовой тон, насыщенность.
- Интенсивность – сила действующего раздражителя
и функциональное состояние рецептора.

¹³⁹ Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.

¹⁴⁰ Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – С-Пб ; М ; Нижний Новгород : Питер, 2016. – 582 с.

¹⁴¹ Гриб, Е. В. Психология и педагогика в схемах и таблицах. Методическое по-
собие для студентов негуманитарных специальностей / Е. В. Гриб. – М.: МАИ,
2003. – 40 с.

– Длительность – функциональное состояние органа чувств, время действия раздражителя, его интенсивность.

– Пространственная локализация раздражителя – пространственный анализ, осуществляемый дистантными рецепторами, дает сведения о локализации раздражителя в пространстве. В некоторых случаях ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель (вкусовые ощущения), а иногда они более разлиты (болевые ощущения).

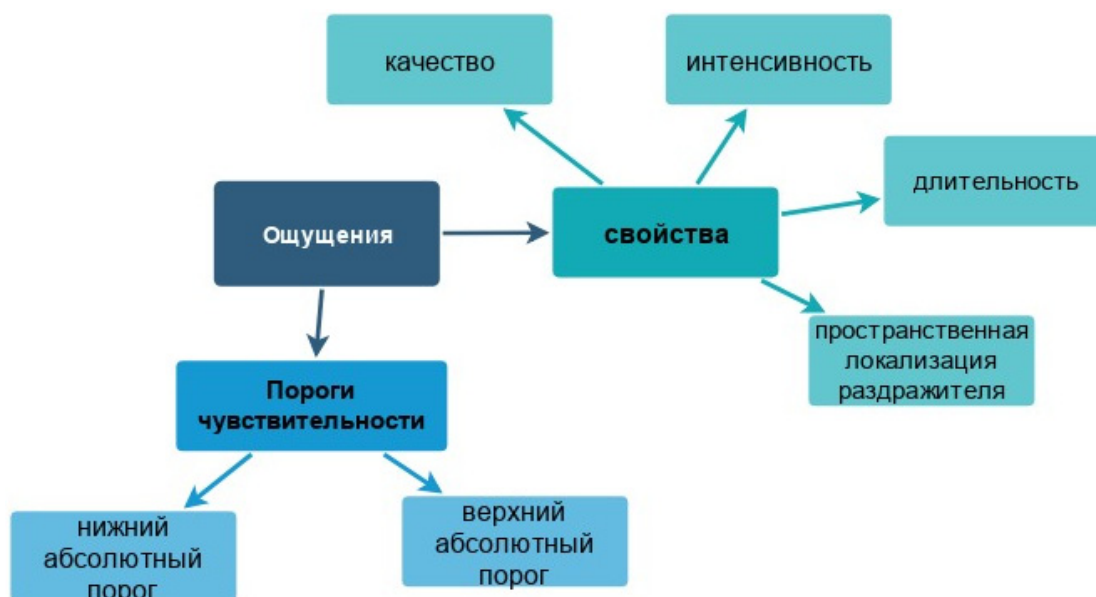


Рисунок 24 – Свойства ощущений и пороги чувствительности

Количественные характеристики ощущений (пороги чувствительности):

Нижний абсолютный порог ощущений – минимальная интенсивность раздражителя на органы чувств, необходимая для возникновения ощущения. Например, для возникновения вкусовых ощущений он равен 1 чайной ложке сахара на 8 литров воды.

Верхний абсолютный порог ощущения – величина раздражителя, при которой ощущение либо исчезает, либо качественно меняется, например, превращается в болевое, как это имеет место при увеличении громкости звука или яркости света.

Ощущение – отражение отдельного чувственного качества или не дифференцированное (слитное) и не опредмеченное впечатление от окружающего ¹⁴².

¹⁴² Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

*Восприятие – осознание чувственно данного предмета или явления*¹⁴³. Общее между ними: чувственное отображение объективной реальности, существующей независимо от сознания, на основе воздействия ее на органы чувств. Разница между ощущением и восприятием отражена в подчеркнутых словах в определениях.

Одна из психологических школ – гештальтпсихология – разработала принципы восприятия (табл. 24). Базовая предпосылка этих принципов состоит в том, что организация восприятия происходит мгновенно, в тот же момент, когда мы видим или слышим различные формы или образы. Части перцептивного поля становятся связанными, объединяясь между собой, чтобы создать структуру, которая выделялась бы на общем фоне. Организация восприятия происходит самопроизвольно, и ее возникновение неизбежно всякий раз, когда мы смотрим вокруг себя¹⁴⁴.

Из различных интерпретаций «что бы это значило?» мозг выбирает самую простую, самую полную или ту, которая включает наибольшее количество рассмотренных выше принципов.

Таблица 24 – Принципы восприятия^{145 146}

Принцип восприятия	Суть
Фигура на фоне	То, что меньше или имеет более правильную конфигурацию, или обладает каким-либо смыслом, воспринимается как фигура. Фон воспринимается менее структурированным. Когда в общем шуме кто-то называет ваше имя или фамилию, она сразу выступает как «фигура» на звуковом фоне. Такое же явление мы наблюдаем, когда улавливаем запах сигареты у клумбы с розами, или запах розы, находясь среди группы курильщиков. Иногда фигура и фон имеют одинаковый визуальный вес, в этом случае глаз переключается с одного на другое
Заполнение пробелов (завершение образа).	Фрагментарные изображения сводятся в фигуру с простым и полным контуром. Когда по радио прерывается исполнение известной песни или рекламное объявление, слышанное 1000 раз, наш мозг машинально восстанавливает недостающее.

¹⁴³ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹⁴⁴ Шульц, Д. История современной психологии [Электронный ресурс] / Д. Шульц // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/2053> (дата обращения: 27.09.2018)

¹⁴⁵ Годфруа Ж. Что такое психология. В 2 т. – М., 1992.

¹⁴⁶ Пять принципов гештальт-психологии для создания запоминающихся изображений [Электронный ресурс] // LPGenerator – Режим доступа: <https://goo.su/1meT> (дата обращения: 27.09.2018).

Принцип восприятия	Суть
Принцип близости	Расположенные недалеко друг от друга объекты мы подсознательно воспринимаем как объекты одной группы. Наш мозг стремится к непрерывности восприятия, и эта подсознательная группировка дает нам ясную интерпретацию взаимосвязи между объектами.
Принцип сходства	Легче объединять схожие элементы. Продолжение беседы в общем шуме голосов возможно благодаря тому, что мы слышим слова, произносимые одним и тем же голосом и тоном
Принцип непрерывности	Элементы организуются в единую форму, если они сохраняют одно направление.

На рисунке 25 отражена классификация восприятия.

Для человека значим способ получения и восприятия информации. В этом случае говорят о типе репрезентативной системы. *Репрезентативная система – различные каналы восприятия, с помощью которых мы репрезентируем (представляем повторно) внутреннюю информацию, используя свои органы чувств*¹⁴⁷.



Рисунок 25 – Классификация восприятия¹⁴⁸

¹⁴⁷ Мак-Дермот, Я. Краткий глоссарий НЛП [Электронный ресурс] / Я. Мак-Дермот. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/termin/sistema-reprezentativnaja.html> (дата обращения 22.10.2018).

¹⁴⁸ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 22.10.2018).

Основные каналы восприятия – это визуальный канал (30 % воспринимаемой информации), аудиальный канал (10 % воспринимаемой информации) и кинестетический канал ¹⁴⁹ (табл. 25).

Таблица 25 – Основные типы репрезентативной системы ¹⁵⁰

Тип репрезентативной системы	Основной способ восприятия	Предпочтения	Проявления в речи
Визуальная (визуал)	Зрительный	Больше любит читать, чем слушать, легко запоминают таблицы, визуальный материал.	Яркий, тусклый, смотри, выглядит и т.д.
Аудиальная (аудиал)	Слуховой	Нравится слушать, предпочитает аудиокниги, материал легче запоминается через прослушивание, например, на лекциях.	Скрип, шорох, звон, громкий, тихий, шелестит, слушай и т.д.
Кинестетическая (кинестетик)	Телесный	Развиты, в первую очередь, осязание (тактильная чувствительность), вкус, боль, тепловые, вибрационные и мышечные ощущения. Стремится двигаться и действовать. Легче запоминают, когда пишут	Мягкий, пушистый, потрогайте, почувствуйте, возьмите в руки и т.д.

Иллюзия характеризуется наличием сенсорных сообщений, неправильно расшифрованных человеком, а иногда и многими людьми. Существуют случаи, когда восприятие искажено, – когда, например, от самих предметов поступают противоречивые сигналы, или когда мы неправильно интерпретируем сигналы, получаемые от предметов. Одно из самых правдоподобных объяснений ряда иллюзий основано на нашей склонности воспринимать как более крупное то, что находится дальше, с учетом эффекта перспективы. Это заставляет наш мозг ошибочно преувеличивать размеры того из двух равных предметов, который больше удален.

¹⁴⁹ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 22.10.2018).

¹⁵⁰ Там же.

4.4 Внимание: виды, характеристики

Внимание – психический процесс, направленный на улучшение деятельности и имеющий свои характеристики ¹⁵¹.



Рисунок 26 – Характеристики внимания

Характеристики внимания ¹⁵² (рис. 26):

– Концентрация – это сосредоточенность, т.е. центральный факт, в котором выражается внимание. Концентрированность внимания означает, что имеется один фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность.

– Объем. В 1945 году американский психолог Миллер сформулировал «Правило Миллера 7 плюс-минус 2»: объем внимания зависит не от количества информации, а от ее блоков, или кусков, число которых постоянно и равно 7 плюс-минус 2. По этому правилу одинаково запоминается при одновременном восприятии 7 букв, 7 слов, 7 цифр, 7 идей.

– При распределении внимания речь идет о возможности не одного, а много, по крайней мере двухфокального внимания, концентрации его в двух или большем числе различных фокусов. Это дает возможность одновременно совершать несколько видов деятельности и следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из них из поля своего внимания. Если один из видов деятельности представляет собой хорошо знакомую, привычную работу, а другая не требует полной сосредоточенности, то можно выполнять их одновременно. Чем

¹⁵¹ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹⁵² Там же.

теснее связаны объекты и чем значительнее автоматизация, тем легче совершается распределение внимания.

– Устойчивость определяется длительностью, в течение которой сохраняется концентрация внимания. Устойчивость зависит от ряда условий: особенностей материала; степени его трудности, знакомости, понятности; отношением к нему со стороны субъекта – степенью его интереса к данному материалу; индивидуальных особенностей личности.

– Переключаемость означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. Легкость переключения у разных людей различная. Среди факторов, влияющих на переключаемость, можно выделить отношение субъекта к предшествующей и последующей деятельности; индивидуальные особенности, в частности, темперамент. Чем интереснее предшествующая и менее интересна последующая деятельность, тем труднее переключение.

Виды внимания ¹⁵³

Непроизвольное внимание характеризуется ярко выраженным ориентировочно-исследовательским рефлексом, благодаря чему мы автоматически включаемся в восприятие окружающих нас предметов и явлений.



Рисунок 27 – Факторы, вызывающие непроизвольное внимание

Это внимание возникает без всяких усилий с нашей стороны (табл. 26), завися от особенностей внешних раздражителей, действующих на человека, от его внутреннего состояния (рис. 27).

¹⁵³ Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гипперейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

Таблица 26 – Виды внимания и их характеристики

Вид внимания	Цель	Волевое усилие
Непроизвольное	Нет	Нет
Произвольное	Есть	Есть
Послепроизвольное	Есть	Нет

При *произвольном внимании* человек нередко сосредотачивается на одном из наиболее слабых раздражителей. Важнейшим условием возникновения произвольного внимания является осознанная цель действия. Если нет цели, то нет и произвольного внимания. Этот вид внимания обычно связан с внутренним напряжением, усилием, борьбой мотивов. Поэтому условием для поддержания произвольного внимания является воля человека.

Понятие *послепроизвольного внимания* легче объяснить на примере. Студент сидит на лекции, он прикладывает усилия, чтобы слушать преподавателя. Вскоре учащегося увлекает информация, ему хочется слушать педагога. При этом остается цель деятельности, но уже нет волевого усилия, так как занятие кажется интересным. Это и есть послепроизвольное внимание.

4.5 Понятие о памяти

Память – способность к получению, хранению, воспроизведению и забыванию жизненного опыта ¹⁵⁴.

Соответственно, процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Если бы не было забывания, мозг очень быстро бы перегрузился.

Классификация видов памяти по разным критериям представлена на рис. 28:

- Произвольная память – специальное, целенаправленное запоминание и сохранение информации.
- Непроизвольная память – сохранение информации без прикладывания волевых усилий, без постановки мнемической задачи.
- Механическая память – сохранение материала независимо от содержания.
- Смысловая (логическая) память – анализ содержания того, что нужно запомнить.

¹⁵⁴ Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.

- Мгновенная память – удержание точной и полной картины только что воспринятого органами чувств без переработки информации (0,1–0,5 секунды).
- Кратковременная память. В том случае, если информация привлекла внимание мозга, она может в течение короткого промежутка времени сохраняться, и за это время мозг ее перерабатывает и интерпретирует. При этом решается вопрос о том, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передаваться на долговременное хранение. Хранение в среднем 20 с. Объем – 5–6 единиц.
- Оперативная память рассчитана на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений определяется задачей, стоящей перед человеком, и рассчитан только на решение этой задачи.
- Долговременная память имеет неограниченный срок.

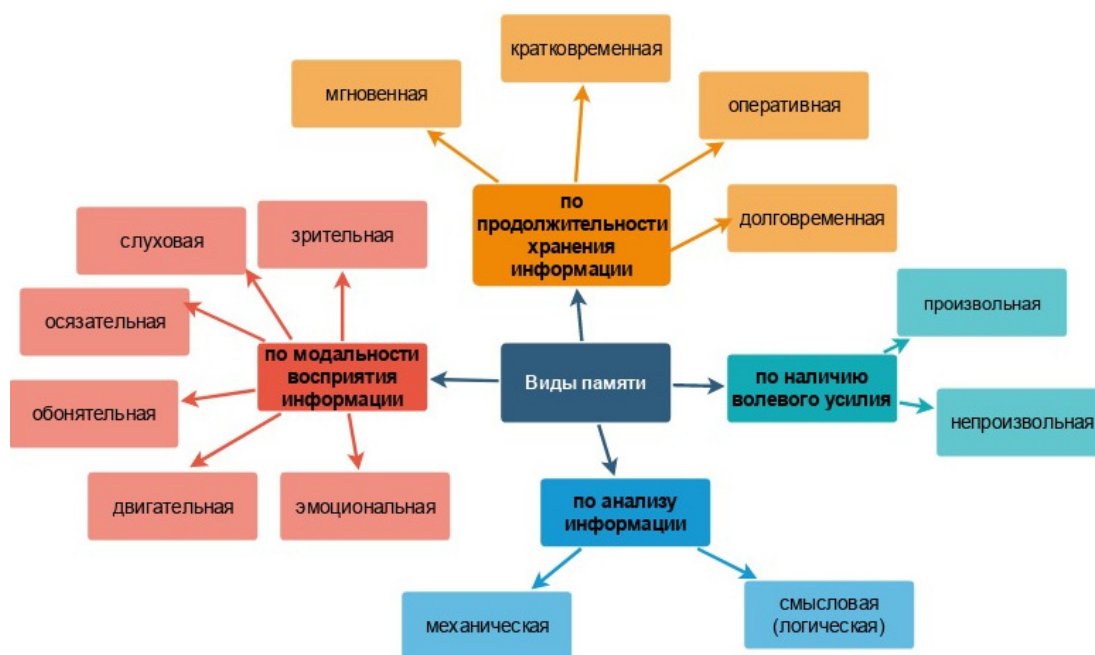


Рисунок 28 – Классификация памяти по разным критериям ^{155 156}

Для запоминания любой информации субъект использует специальные приемы, которые называются мнемотехническими (рис. 29).

¹⁵⁵ Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.

¹⁵⁶ Давыдов, В. В. Лекции по общей психологии / В. В. Давыдов. – М.: Академия, 2005. – 176 с.



Рисунок 29 – Основные мнемотехнические приемы

Законы памяти структурированы в таблице 27.

Таблица 27 – Законы памяти ¹⁵⁷

Законы памяти	Практические приёмы реализации
Закон интереса	Интересное запоминается легче
Закон осмысления	Чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится
Закон установки	Если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче
Закон действия	Информация, участвующая в деятельности (т.е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше
Закон контекста	При ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше
Закон торможения	При изучении похожих понятий наблюдается эффект «перекрытия» старой информации новой
Закон оптимальной длины ряда	Длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти
Закон края	Лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце
Закон повторения	Лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз, спустя короткий промежуток времени после изучения (лучше тут же). При этом повторение следует распределять, а не накапливать на один раз
Закон незавершённости	Лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.

¹⁵⁷ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 13.08.2019).

Все, что изучается медленно, то остается в нашей памяти долго, а то, что изучается быстро, очень быстро удаляется из нашего сознания. «Если бы кто-нибудь спросил меня, какое самое лучшее искусство запоминания, то я сказал бы: упражнение и труд: много учить наизусть, много размышлять» (Квинтилиан).

4.6 Взаимосвязь мышления и речи. Интеллект

Наше познание объективной действительности начинается с ощущений и восприятия. От ощущения и восприятия оно переходит к мышлению. Мышление соотносит данные ощущений и восприятий: сопоставляет, сравнивает, различает, раскрывает отношения; выявляя взаимосвязи, мышление глубже постигает сущность действительности. Мышление отражает бытие в его связях и отношениях, в его многообразных опосредованиях. Задача мышления – выявление существенных, необходимых связей, основанных на реальных зависимостях. Раскрывая существенные связи, мышление обобщает. Мышление – это движение мысли.

Мышление – это опосредованное – основанное на раскрытии связей, отношений – и обобщенное познание объективной реальности ¹⁵⁸.

Мышление зародилось в трудовой деятельности как практическая операция, как компонент практической деятельности, и лишь затем выделилось в относительно самостоятельную теоретическую деятельность. Мышление имеет *целенаправленный* характер. Необходимость в мышлении возникает прежде всего тогда, когда перед человеком появляется новая цель, новая проблема, новые обстоятельства и условия деятельности. По существу мышление необходимо в тех ситуациях, в которых возникает новые цели, а старые, прежние средства и способы деятельности недостаточны (хотя и необходимы) для их достижения. Такие ситуации называются *проблемными*. В тех случаях, где можно обойтись старыми, уже известными способами действия, прежними знаниями и навыками, проблемной ситуации не возникает, и потому мышления не требуется ¹⁵⁹. В процессе мышления субъект использует операции и формы (рис. 30).

¹⁵⁸ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹⁵⁹ Там же.

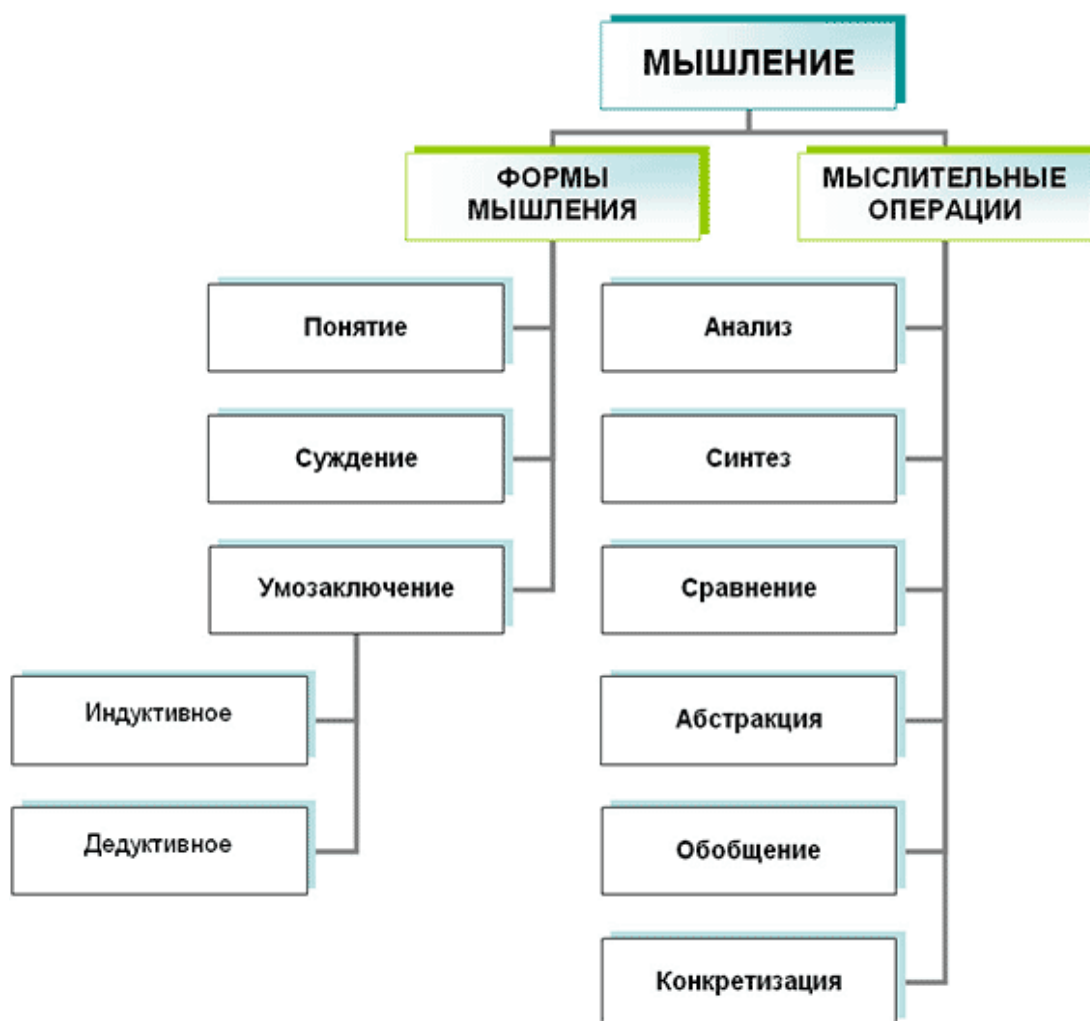


Рисунок 30 – Мыслительные операции
и формы мышления ¹⁶⁰

Основные формы мышления ¹⁶¹:

– Понятие – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Одним из наиболее важных моментов в усвоении понятия является его осознание. Иногда, используя понятие, мы до конца не осознаем его смысл.

– Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо. Суждение основано на понимании субъектом многообра-

¹⁶⁰ Еникеев, М. И. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: Норма, Инфра-М, 1999. – 624 с.

¹⁶¹ Смирнов А. А. Избранные психологические труды: В 2-х т. / А. А. Смирнов. – М.: Педагогика, 1987.

зия связей конкретного предмета или явления с другими предметами или явлениями.

– Умозаключение – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

Различают два основных вида умозаключений – индуктивное и дедуктивное. Оба вида умозаключений тесно связаны друг с другом, переплетаясь и взаимодействуя в процессе рассуждений.

– Индуктивное умозаключение – это умозаключение от частных случаев к общему положению.

– Дедуктивное умозаключение – такое умозаключение, в котором вывод заключается от общего суждения к суждению единичному или от общего положения к частному случаю.

Для решения любой задачи субъект использует *мыслительные операции* ¹⁶²:

– Сравнение – установление сходства и различия между предметами. Познание объектов окружающего мира начинается, прежде всего, путем их сравнения, сопоставления их друг с другом, что приводит к классификации.

Более глубокое познание осуществляется с помощью анализа и синтеза.

– Анализ – мысленное расчленение предмета, явления, ситуации на составные части.

– Синтез – мысленное воссоединение элементов в целостную структуру.

– Абстракция – выделение, вычленение и извлечение одного какого-нибудь свойства явления или предмета, в каком-то отношении существенного. Например, рассматривая предметы, выделить форму, отвлекаясь от цвета, и наоборот.

– Обобщение – соединение существенных признаков предмета или явления.

– Конкретизация – переход от абстракции и обобщения обратно к конкретной действительности. В учебном процессе конкретизация часто выступает как приведение примера для установленного общего положения.

В классификации мышления (рис. 31) можно выделить несколько оснований.

¹⁶² Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.

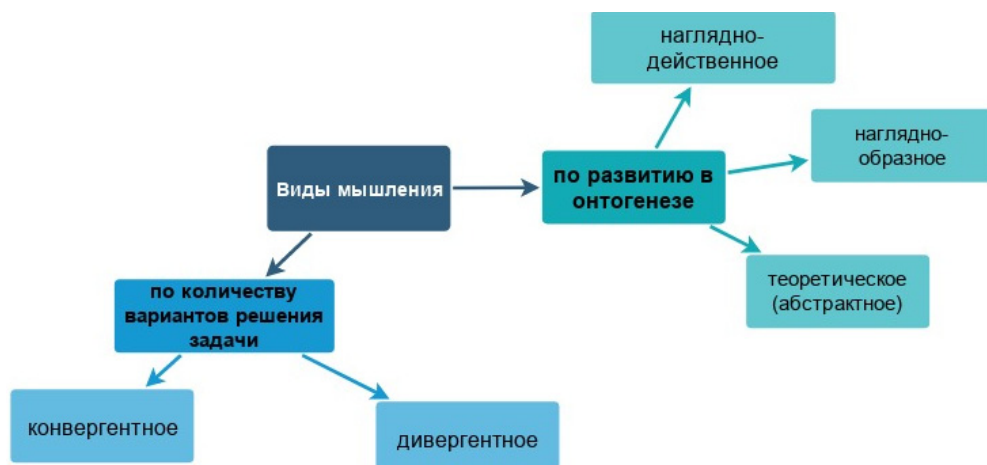


Рисунок 31 – Классификация мышления ¹⁶³

Виды мышления, появляющиеся поэтапно в процессе онтогенеза, с развитием личности не исчезают:

- *Наглядно-действенное мышление* преобладает в раннем детстве (до 3 лет включительно). Ребенок анализирует, синтезирует познаваемые объекты по мере того, как он руками, практически, разъединяет, расчленяет и вновь объединяет. Любознательные дети часто ломают свои игрушки именно с целью выяснить, «что там внутри».

- *Наглядно-образное мышление* (4–7 лет). Связь мышления с практическими действиями и хотя и сохраняется, но не является такой прямой и непосредственной, как раньше. Ребенку необязательно трогать объект в процессе познания, но ему нужно отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Дошкольники мыслят лишь наглядными образами. Дети не могут абстрагироваться, мышление зависит от восприятия.

- *Теоретическое (абстрактное) мышление* (школьный возраст): в форме абстрактных понятий. В конце школьного обучения у детей формируется – в той или иной степени – система понятий. Ученики начинают успешно оперировать не только отдельными понятиями («удельный вес», «млекопитающие», «критический реализм» и т.д.), но и целыми классами или системами понятий (например, система геометрических понятий).

Все виды мышления продолжают изменяться и совершенствоваться и у взрослых людей. У каждого человека преобладает тот или иной вид мышления в зависимости от профессиональной деятельности.

¹⁶³ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

Существует два способа поисков решения той или иной проблемы. Одни люди полагают, что есть только одно верное решение и пытаются найти его с помощью уже имеющихся знаний и логического рассуждения. Это *конвергентное мышление*, при котором все усилия концентрируются на поиске единственного правильного решения. Другие, напротив, начинают искать решение по всем возможным направлениям с тем, чтобы рассмотреть как можно больше вариантов. Такой «веерообразный» поиск, чаще всего приводящий к оригинальным решениям, свойственен *дивергентному мышлению*. Таким образом, субъект с развитым дивергентным мышлением для одной задачи может предложить несколько вариантов решения, что значимо как в учебной, так и профессиональной деятельности.

Интеллект имеет множество определений, каждое из которых правомерно. За рабочее определение возьмем следующее.

*Интеллект – глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами, т.е. способность адаптироваться к окружающей среде*¹⁶⁴. Немецкий психолог Штерн в 1912 г. предложил математическое уравнение, позволяющее независимо от хронологического возраста ребенка «соотнести» его с «нормальными» детьми этого же возраста.



Рисунок 32 – Виды интеллекта, по Г. Гарднеру¹⁶⁵

¹⁶⁴ Векслер, Д. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/st/132700.htm> (дата обращения: 15.10.2019).

¹⁶⁵ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 15.10.2019).

В результате простых расчетов он получил некий показатель, отражающий связь между умственным и хронологическим возрастом; он назвал его коэффициентом интеллектуальности (IQ). Концепция такого коэффициента основана на представлении о том, что нормальный ребенок – это такой ребенок, у которого умственный возраст соответствует хронологическому. Показатели IQ меньше 70 говорят об умственной отсталости; средним IQ считается 90–110. Классификаций интеллекта много, но наибольшую популярность имеет теория Говарда Гарднера (рис. 32).

*Интеллектуальные способности, по Гарднеру*¹⁶⁶:

1. Вербальный интеллект – способность к порождению речи, включающая механизмы, ответственные за фонетическую (звуки речи), синтаксическую (грамматику), семантическую (смысл) и прагматическую составляющие речи (использование речи в различных ситуациях).

2. Музыкальный интеллект – способность к порождению, передаче и пониманию смыслов, связанных со звуками, включая механизмы, ответственные за восприятие высоты, ритма и тембра (качественных характеристик) звука.

3. Логико-математический интеллект – способность использовать и оценивать соотношения между действиями или объектами, когда они фактически не присутствуют, т. е. к абстрактному мышлению.

4. Пространственный интеллект – способность воспринимать зрительную и пространственную информацию, модифицировать ее и воссоздавать зрительные образы без обращения к исходным стимулам. Включает способность конструировать образы в трех измерениях, а также мысленно перемещать и вращать эти образы.

5. Телесно-кинестетический интеллект – способность использовать все части тела при решении задач или создании продуктов; включает контроль над грубыми и тонкими моторными движениями и способность манипулировать внешними объектами.

6. Внутриличный интеллект – способность распознавать свои собственные чувства, намерения и мотивы.

7. Межличностный интеллект – способность распознавать и проводить различия между чувствами, взглядами и намерениями других людей.

¹⁶⁶ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения 13.10.2019).

Развитие интеллекта зависит от тех же факторов, что и развитие других функций организма: генетических и социальных.

Преимущество человека перед животными состоит прежде всего в его чрезвычайно высокой способности к мышлению. Однако эта способность, так же как и лежащие в ее основе восприятие и память, была бы значительно слабее, если бы у человека не было орудия, служащего их продолжением и дополнением, – речи. Речь тесно связана с мышлением. Она является необходимым условием развития мысли.

Чем глубже и основательнее продумана та или иная мысль, тем более четко и ясно она выражается в словах, в устной и письменной речи. И наоборот, чем больше совершенствуется, оттачивается словесная формулировка какой-то мысли, тем отчетливее и понятнее становится сама эта мысль.

«Умен ты или глуп, велик ты или мал, не знаем мы, пока ты слова не сказал» (Саади).

Речь – исторически сложившаяся в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредованная языком ¹⁶⁷. Иначе говоря, это язык, функционирующий в контексте индивидуального сознания ¹⁶⁸.

Наиболее яркими и значимыми являются коммуникативная и сигнификативная функции речи ¹⁶⁹. Благодаря им речь является средством общения и формой существования мысли, сознания; формируются одна через другую и функционирует одна в другой. Ребенок сначала издает звук потому, что он голоден, а затем пользуется им для того, что его накормили. Звук сначала выполняет функции обозначения объективно, служа сигналом для другого.

Тем самым он приобретает и для нас значение. Именно благодаря речи формируются первые связи между матерью и ребенком, устанавливаются основы социального поведения в группе детей, и, наконец, именно через речь и язык культурные традиции в значительной степени влияют на наш образ мыслей и действий (табл. 28).

¹⁶⁷ Глухов В. Психоллингвистика. Теория речевой деятельности / В. Глухов. – М.: АСТ, 2007. – 223 с.

¹⁶⁸ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

¹⁶⁹ Столяренко, Л. Д. Сто экзаменационных ответов по психологии / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д.: МарТ, 2001. – 256 с.

Таблица 28 – Отличие речи от языка

Критерий	Речь	Язык
Определение	совокупность произносимых или воспринимаемых звуков, имеющих тот же смысл и то же значение, что и соответствующая им система письменных знаков	система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющие для людей определенные значение и смысл
Общность	Индивидуально своеобразна	Един для всех
Что выражает?	Психологию отдельно взятого человека или общности людей, для которых данные особенности речи характерны	Психологию народа, для которого он является родным; на всем протяжении существования народа
Существование и развитие	Без усвоения языка невозможно	Возможно; относительно независимо от человека, по законам, не связанными ни с психологией, ни с поведением

Речь можно классифицировать по разным критериям (рис. 33).

Виды речи ¹⁷⁰:

1. Внешняя речь (средство общения):

- Письменная речь;
- Устная речь;
- Монолог,
- Диалог,
- Полилог.

Внутренняя речь – средство мышления.

Характеристики речи (рис. 34):

- Содержательность – объем выраженных мыслей – отражает общий интеллектуальный уровень;
- Понятность – адаптированность к интеллектуальным возможностям собеседника;
- Выразительность – эмоциональная насыщенность;
- Действенность – влияние на мысли, чувства и поведение других.

¹⁷⁰ Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.

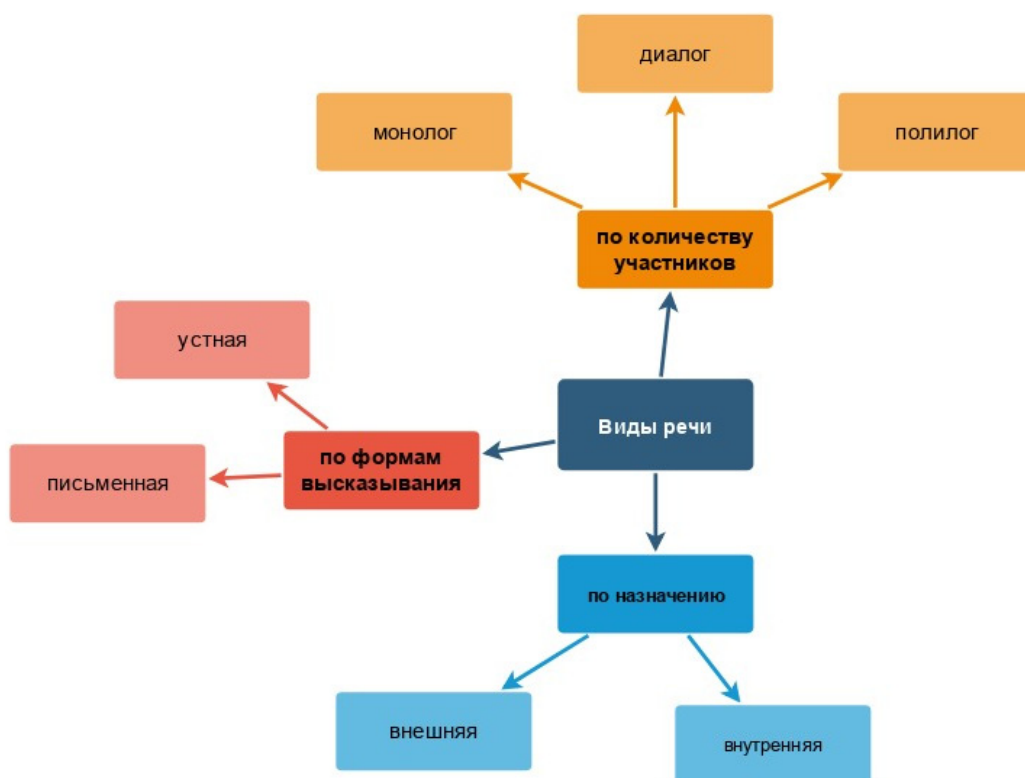


Рисунок 33 – Классификация видов речи



Рисунок 34 – Характеристики речи

4.7 Воображение: виды, механизмы

Воображение – преобразование данного и порождение на этой основе новых образов, являющихся и продуктами творческой деятельности человека, и прообразами для нее ¹⁷¹.

¹⁷¹ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.



Рисунок 35 – Виды воображения

*Виды воображения*¹⁷² (рис. 35):

1. Активное: человек по собственному желанию, усилием воли вызывает у себя соответствующие образы.

2. Пассивное: образы возникают спонтанно, помимо воли и желания. Могут возникать в сновидениях, грезах, бредовых состояниях. *Грезы* – образы фантазии, преднамеренно вызванные, но не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь.

3. Продуктивное (творческое): формирует образы, не имеющие прообразов в реальном мире (образы кентавра, человека-паука), но опирающиеся на жизненный опыт, усвоенные знания.

4. Репродуктивное (воссоздающее): проявляется в ситуациях воссоздания образа объекта, существовавшего в реальном прошлом, но представлено словесно, схематично, эскизно.

Образы памяти – это воспроизведение прошлого опыта, соответственно, функция памяти – сохранить в возможной неприкосновенности результаты прошлого опыта. Функция воображения – преобразование образов памяти.

Всякое воображение порождает что-то новое, изменяет, преобразует то, что дано нам в восприятии. *Воображение тем ценнее и плодотворнее, чем в большей степени оно, преобразуя*

¹⁷² Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.

реальность, отклоняется от нее. Но при этом все же учитывает ее существенные стороны и наиболее значимые черты ¹⁷³, используя при этом приемы воображения (рис. 36).



Рисунок 36 – Приемы воображения

Приемы воображения:

1. Агглютинация (от лат. «агглютинаре» – приклеивать) – соединение несоединимых в реальности качеств, свойств, частей предметов, «склеивание» их в причудливых сочетаниях. Морская дева, кентавр, избушка на курьих ножках, танк-амфибия, аэросани.

2. Гиперболизация – увеличение предмета или его частей, количества частей. Дюймовочка, Змей Горыныч с несколькими головами, многорукие богини в индийской мифологии, шестикрылые серафимы.

3. Акцентуация (заострение) – акцентирует какие-либо признаки. Дружеские шаржи, карикатуры.

4. Типизация выделяет существенное, повторяющееся в однородных явлениях, но при этом воплощает результат в конкретном образе. Фауст, Евгений Онегин.

5. Схематизация – мысленное исключение определенных качеств и свойств объектов, что позволяет выделить в них главное, существенное. При схематизации представления, из которых конструируется образ фантазии, сливаются. При этом разли-

¹⁷³ Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

чия уходят на второй план, а на первый план выдвигаются черты сходства. Схематизация, с одной стороны, удаляет изображение от действительности, с другой стороны, приближает его к реальности, ибо снимает с него случайные наслоения и внешние покровы. Орнамент из элементов растительного мира.

6. Придача – объекту, чаще всего материальному, добавляют характеристики, которые не являются нормой для него в обычной жизни. Шапка-невидимка, скатерть-самобранка.

Резюме

Психические процессы делятся на эмоциональные, волевые, познавательные (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение). Эмоции взаимодействуют между собой, придают смысл и значение человеческому существованию. Существуют критерии разделения эмоций и чувств.

Воля выполняет ряд функций, направленных на достижение целей и преодоление препятствий. Одним из ведущих факторов успешной самоорганизации является формирование волевых качеств на разных этапах онтогенеза.

Каждый из познавательных процессов имеет свои виды, закономерности, свойства. Их развитие, совершенствование способствует повышению эффективности деятельности, учебной и профессиональной.

Вопросы для самоконтроля

1. Завершите притчу и объясните ее. «Куда ты идешь?» – спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там 5 000 человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «ты сказала, что уморишь 5 000, а уморила только 50», – упрекнул он ее. «Нет, – возразила Чума, – я погубила только 5. остальные умерли от ...»¹⁷⁴

2. Определите функцию воли. «Официант ресторана «Модерн-на-Упе» Жорж Березкин был оскорблен словесно подвыпившим Пьером Афонькиным, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата «а-ля Цезарь», а о его смокинг Пьер вытер руки. Тем не менее, официант Березкин стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые»¹⁷⁵.

3. Определите функцию воли. «Фаина Константиновна, вес которой составляет 150 кг, третий день сидит на диете, что-

¹⁷⁴ Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

¹⁷⁵ Там же.

бы к субботе втиснуться в платье, надеть которое она собирается на свидание с Иннокентием Аркадьевичем»¹⁷⁶.

4. «Кто силен? Тот, кто владеет чувствами» (Талмуд). Согласны ли Вы с этим утверждением?

5. Почему люди обращают внимание на светодиодные экраны с рекламой?

6. Верно или нет и почему? «Чем богаче опыт, тем лучше развито воображение»¹⁷⁷.

7. Определить тип памяти. «При печатании на пишущей машинке, как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей»¹⁷⁸.

8. Верно или нет и почему? «Мышление – процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта»¹⁷⁹.

¹⁷⁶ Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

¹⁷⁷ Там же.

¹⁷⁸ Там же.

¹⁷⁹ Там же.

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

1. Понятие об общении.
2. Механизмы восприятия людьми друг друга.
3. Формирование первого впечатления.
4. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления.
5. Конфликты, их разрешение и профилактика.

Основные понятия: коммуникация, интеракция, социальная перцепция, невербальные и вербальные средства общения, такесика, проксемика, экстралингвистика, коммуникативные барьеры, конфликт, конфликтоген, аттракция, активное слушание, эмпатия, идентификация, галоэффект, эффект ореола.

*«Во взаимоотношениях трагедия начинается
не тогда, когда есть непонимание слов,
но когда молчание непонятно».*
Генри Торо

5.1 Понятие об общении

*Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в деятельности совместной; включает в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание партнера*¹⁸⁰.

*Структура общения*¹⁸¹ (рис. 37):

- коммуникативная сторона общения – обмен информацией;
- перцептивная сторона общения – восприятие и познание друг друга в процессе общения;
- интерактивная сторона общения – обмен действиями («интеракция» – взаимодействие).

В реальной действительности каждая из этих сторон не существует изолированно от двух других.

¹⁸⁰ Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.

¹⁸¹ Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 363 с.



Рисунок 37 – Структура общения



Рисунок 38 – Функции общения

*Функции общения*¹⁸² (рис. 38):

- Прагматическая: передача поколения от одного поколения к другому; реализуется в процессе совместной деятельности.
- Формирующая: общение – важнейшее условие формирования личности. На определенных этапах онтогенеза общение выполняет жизненно важную функцию.
- Подтверждающая значимость: в процессе общения человек ищет возможность подтвердить свою ценность, опору в другом человеке. «Не существует более чудовищного наказания, чем быть предоставленным в обществе самому себе и оставаться абсолютно незамеченным» (У. Джеймс).

¹⁸² Макарова, И. В. Психология: конспект лекций [Электронный ресурс] / И. В. Макарова. – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=97640> (дата обращения: 18.06.2019).

– Организация и поддержание межличностных отношений (от интимных до деловых).

Результат общения – отношения, предполагающие систему связей, носящих конкретный исторический характер.

Существует большое количество видов общения по разным основаниям (рис. 39). Остановимся на некоторых из них.

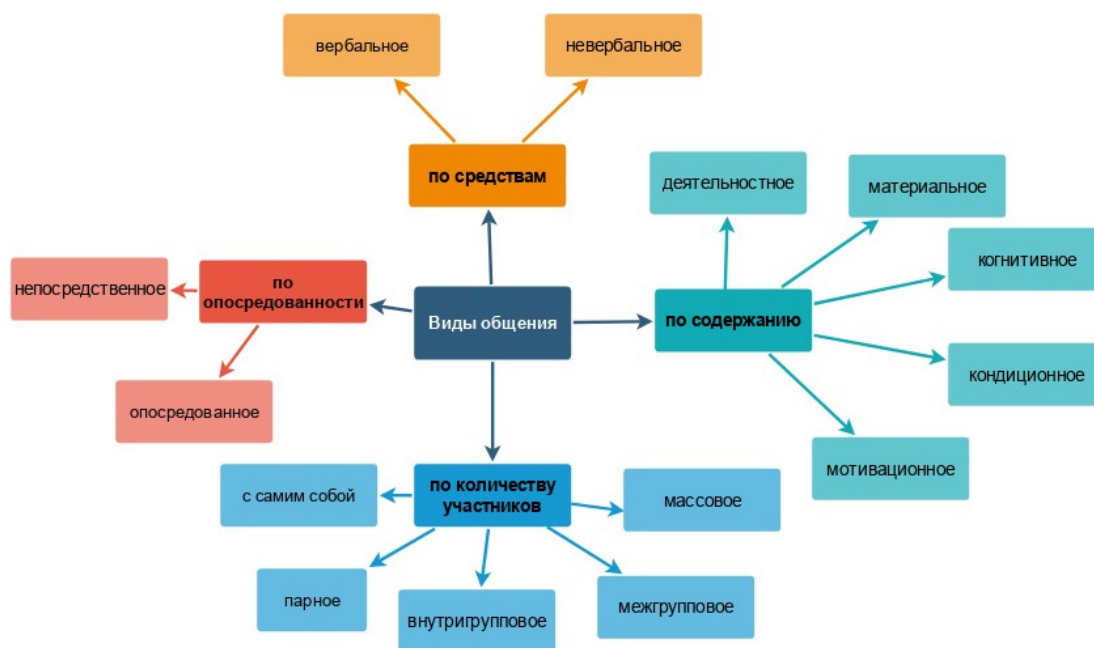


Рисунок 39 – Классификация видов общения

*Виды общения*¹⁸³:

1. По количеству участников:

– С самим собой, в том числе общение с природой, животными как возможность реализовать явные или скрытые тенденции.

– Парное общение, диада.

– Внутригрупповое общение – внутри одной группы (коллектива).

– Межгрупповое общение – между группами

– Массовое общение, например, на митингах, демонстрациях.

2. Исходя из средств общения :

– Вербальное: общение посредством речи.

– Невербальное («бессловесное»): относятся жесты, мимика, место и время общения, тональность, тембр голоса, громкость речи, паузы, контакт глазами, прикосновение и т. д. (рис. 40–41).

¹⁸³ Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.



Рисунок 40 – Значение невербальных средств общения

3. По содержанию:

- Материальное: обмен предметами и продуктами деятельности, которые, служат средством удовлетворения их актуальных потребностей;
- Когнитивное: передача информации, расширяющей кругозор, совершенствующей и развивающей способности;
- Кондиционное: обмен психическими или физиологическими состояниями, оказание влияния друг на друга, рассчитанное на то, чтобы привести человека в определенное физическое или психическое состояние;
- Мотивационное: передача друг другу определенных побуждений, установок или готовности к действиям в определенном направлении.
- Деятельностное: обмен действиями, операциями, умениями, навыками.

4. По опосредованности :

- Непосредственное: общение «лицом к лицу», в ходе которого каждый участник процесса воспринимает другого и производит контакт.
- Опосредствованное: общение через третьих лиц, механизмы, вещи (к примеру, телефонный разговор).

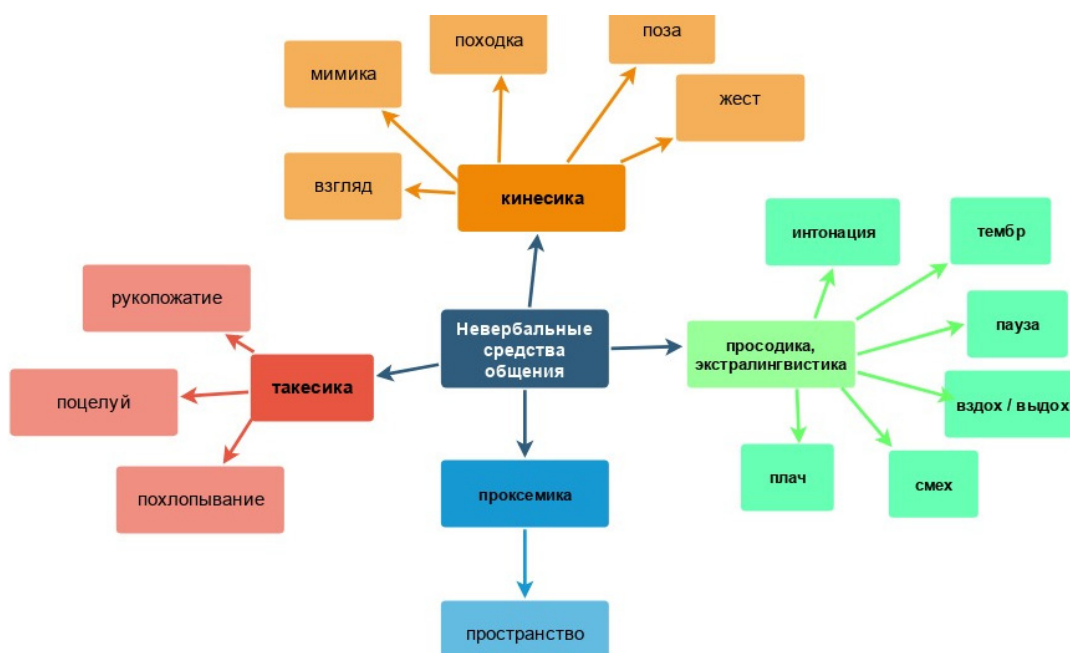


Рисунок 41 – Виды невербальных средств общения

Проксемика (от *proximity* – близость) изучает пространственную организацию общения. Каждая страна представляет собой определенную территорию с четко очерченными границами и пограничными войсками, охраняющими эту территорию. Обитатели каждой территории объединены невидимым чувством приверженности своей территории, и истории известны немало примеров, когда начинаются кровавые войны и убийства ради защиты своей территории. Под территорией понимается также пространство, которое человек считает своим, как будто это пространство является продолжением его физического тела.

Зоны общения (проксемические зоны):

- *Интимная зона* (15–46 см). Из всех зон эта самая главная, поскольку именно эту зону человек охраняет так, как будто бы это его собственность. Разрешается проникнуть в эту зону только тем лицам, кто находится в тесном эмоциональном контакте с ним: дети, родители, супруги, любовники, близкие друзья и родственники. В этой зоне имеется еще подзона радиусом в 15 см, в которую можно проникнуть только посредством физического контакта. Это сверхинтимная зона.

- *Личная зона* (0,46–1,2 м). Это расстояние, которое обычно разделяет нас, когда мы находимся на вечеринках, официальных приемах, официальных вечерах.

- *Социальная зона* (1,2–3,6 м). На таком расстоянии мы держимся от посторонних людей, например, сантехника или плотника,

пришедшего заняться ремонтом в нашем доме; почтальона, нового служащего на работе и от людей, которых не очень хорошо знаем.

– *Общественная зона* (более 3,6 м). Когда мы обращаемся к большой группе людей, то удобнее всего стоять именно на этом расстоянии от аудитории.

На дистанцию между людьми влияют возраст, пол и характер отношений. Для повышения эффективности общения в любой сфере жизнедеятельности следует использовать правила (рис. 42), позволяющие собеседникам понять, что они говорят об одном и том же, что, в свою очередь, увеличивает продуктивность деятельности, экономит время, энергию.

Есть несколько приемов активного слушания:

1. Уточнение мысли собеседника. Удобно начинать предложение со слов «Что значит...?»

2. Краткий пересказ последних мыслей собеседника. При этом удобно использовать фразы: «Правильно ли я понял, что...», «Верно ли я услышал, что ...», «Ты говоришь, что...».

3. Продолжение мыслей собеседника (высказывание мыслей «между строк»).



Рисунок 42 – Правила эффективного общения ¹⁸⁴

В настоящее время актуальной проблемой становится Интернет–зависимость и *общение через Интернет*. Плюсы такого об-

¹⁸⁴ Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб., 2002. – 450 с.

щения: письма доходят быстро, практически не теряются; удобно. Люди не чувствуют расстояние, разделяющее их. А если это общение в chat, то общение вообще идет непосредственно. Кроме того, общаясь в «чате» с незнакомым человеком, используя вымышленное имя, можно избавиться от комплексов, вести себя так, как в реальной жизни себя бы не повел по тем или иным причинам.

Минусы: человек разучивается / не научается общаться с окружающими его людьми, он стремится туда, где проще. Кроме того, выражая свои эмоции с помощью «смайликов», он утрачивает навыки реального их выражения. Человек проводит много времени перед компьютером, что вредно для здоровья.

В то же время следует отметить особую роль виртуального общения в период пандемии вируса COVID-19, когда все в ситуации карантина должны сидеть дома. Именно Интернет позволяет нам общаться, учиться, работать в дистанционном режиме, имеющим свои специфические особенности в каждой профессиональной / учебной деятельности.

5.2 Особенности социальной перцепции

Понять другого человека может только человек.

Социальная перцепция – точность интерпретации данным человеком социального поведения других.

Понимание другого человека строится на основе информации, которая поступает в трех видах:

- анатомо-морфологические особенности (для взрослого человека физический облик воспринимаемого им человека всегда несет в себе социально-сигнальный смысл и значение),
- внешнее оформление (одежда человека, такие атрибуты, как знаки отличия, очки, прическа, награды, украшения, а в определенных случаях такие элементы, как машина, интерьер кабинета и т.д.),
- невербальные средства общения (манера поведения).

*Первое впечатление – это сложный психологический феномен, в котором соединяются чувственный, логический и эмоциональный компоненты, присутствует эмоциональное отношение, а также более или менее осознаваемые и обобщенные оценочные суждения*¹⁸⁵.

¹⁸⁵ Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 254 с.

*Факторы формирования первого впечатления о человеке*¹⁸⁶:

– *Фактор превосходства* запускает схему социального восприятия в ситуации неравенства партнеров (точнее, когда наблюдатель ощущает превосходство партнера по какому-то важному для него параметру – уму, росту, материальному положению и т. п.). Личность, которая превосходит наблюдателя по какому-либо важному параметру, оценивается им гораздо выше и по остальным значимым параметрам. Иначе говоря, происходит его общая личностная переоценка. При этом чем неувереннее чувствует себя наблюдатель в данный момент, в данной конкретной ситуации, тем меньше усилий нужно для запуска этой схемы. Так, в экстремальной ситуации люди часто готовы доверять тем, кого не стали бы слушать в спокойной обстановке.

– *Фактор привлекательности* обеспечивает реализацию схемы, связанной с восприятием партнера по общению как привлекательного внешне, при этом ошибка состоит в том, что внешне привлекательного человека люди также склонны переоценивать по другим важным для них социально-психологическим параметрам. Существует так называемый стереотип привлекательности: что красиво – то хорошо. Дети усваивают этот стереотип очень рано: Золушка, и Белоснежка красивые – значит, хорошие; сводные сестры и колдунья безобразные – значит, плохие (табл. 29).

Таблица 29 – **Наиболее типичные установки при первом впечатлении о человеке**^{187 188 189}

Название типичных установок	В чем проявляются установки
Эффект ореола	Прежде выработанное представление выполняет роль ореола, мешающего видеть действительные черты и проявления объекта восприятия. Общее позитивное впечатление о человеке приводит к переоценке, а негативное впечатление – к недооценке неизвестного человека

¹⁸⁶ Мунин, А. Н. Деловое общение. Курс лекций [Электронный ресурс] / А. Н. Мунин. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/98630> (дата обращения: 26.11.2019).

¹⁸⁷ Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 254 с.

¹⁸⁸ Эффект гало в психологии [Электронный ресурс] // Психология для тебя: теория и практика. – Режим доступа: <http://aboutyourself.ru/kogn-psi/effekt-galo-v-psixologii.html> (дата обращения: 26.11.2019).

¹⁸⁹ Мунин, А. Н. Деловое общение. Курс лекций [Электронный ресурс] / А. Н. Мунин. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/98630> (дата обращения: 26.11.2019).

Название типичных установок	В чем проявляются установки
Эффект первичности	При восприятии незнакомого человека преобладает та информация о нем, которая предъявлялась раньше
Эффект новизны	В ситуациях восприятия знакомого человека последняя, т.е. более новая, информация оказывается наиболее значимой
Гало-эффект (стереотип физической привлекательности)	Склонность людей давать более высокую оценку личностных качеств или характеристик тем, кого они находят более привлекательными

В первом впечатлении всегда в какой-то степени присутствует индивидуальный прошлый опыт, знания, которые, преобразуясь в установки, делают восприятие избирательным. Человек с несложным внутренним миром и запасом знаний испытывает трудности в оценке более сложного человека. Почти всегда в реальных ситуациях присутствует тот или иной процент ошибок при первом впечатлении о человеке. Чем менее нейтральными являются отношения, чем более люди по тем или иным причинам заинтересованы друг в друге, тем больше вероятность возникновения ошибок¹⁹⁰ (табл. 30).

В основе познания человека человеком лежат механизмы социальной перцепции (табл. 30).

Таблица 30 – Механизмы социальной перцепции^{191 192}

Механизм социальной перцепции	Сущность
Идентификация	Способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его самому себе. Это наиболее простой способ понимания другого человека
Децентрация	Способность и умение человека отойти от своей позиции и взглянуть на партнера и на ситуацию взаимодействия как бы со стороны, глазами стороннего наблюдателя. Один из самых эффективных механизмов, так как освобождает от эмоциональной предвзятости

¹⁹⁰ Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 254 с

¹⁹¹ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 24.11.2019).

¹⁹² Чернова, Г. Р. Психология общения / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. – СПб.: Питер, 2012. – 240 с.

Механизм социальной перцепции	Сущность
Аттракция	Особая форма восприятия и познания другого человека, основанная на формировании по отношению к нему устойчивого позитивного чувства
Эмпатия	Понимание чувств других людей и готовность оказать им эмоциональную поддержку. Эмпатия предполагает способность поставить себя на место другого человека, способность к сопереживанию, способность воспринимать внутренний мир другого точно с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков
Социальная рефлексия	Осмысление индивидом того, как он воспринимается партнером по общению

«Мой секрет успеха заключается в умении понять точку зрения другого человека и смотреть на вещи и с его, и со своей точек зрения» (Генри Форд).

В социальной психологии рассматривают межличностную аттракцию в трех аспектах, выделяют три уровня и факторы, стимулирующие проявление аттракции (рис. 43).

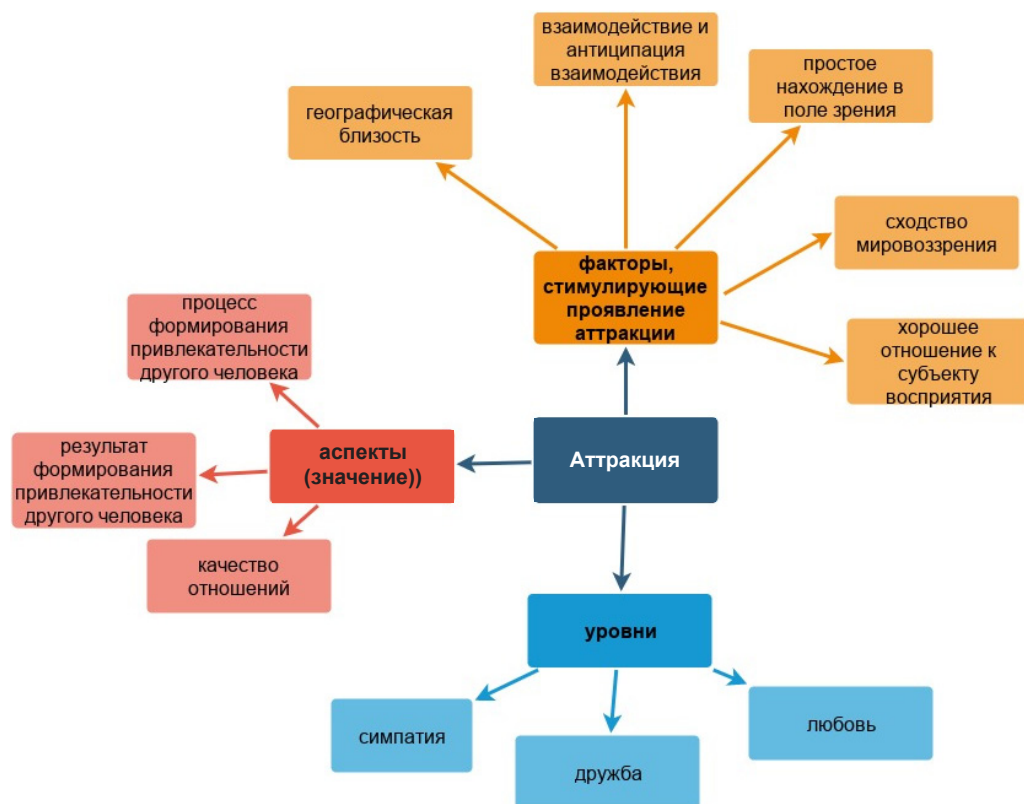


Рисунок 43 – Уровни, аспекты и факторы межличностной аттракции ¹⁹³

¹⁹³ Чернова, Г. Р. Психология общения / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. – СПб.: Питер, 2012. – 240 с.

5.3. Психологические барьеры коммуникации и способы их преодоления

Коммуникативный барьер – это психологическое препятствие на пути восприятия адекватной информации между партнерами по общению ¹⁹⁴ (рис. 44).

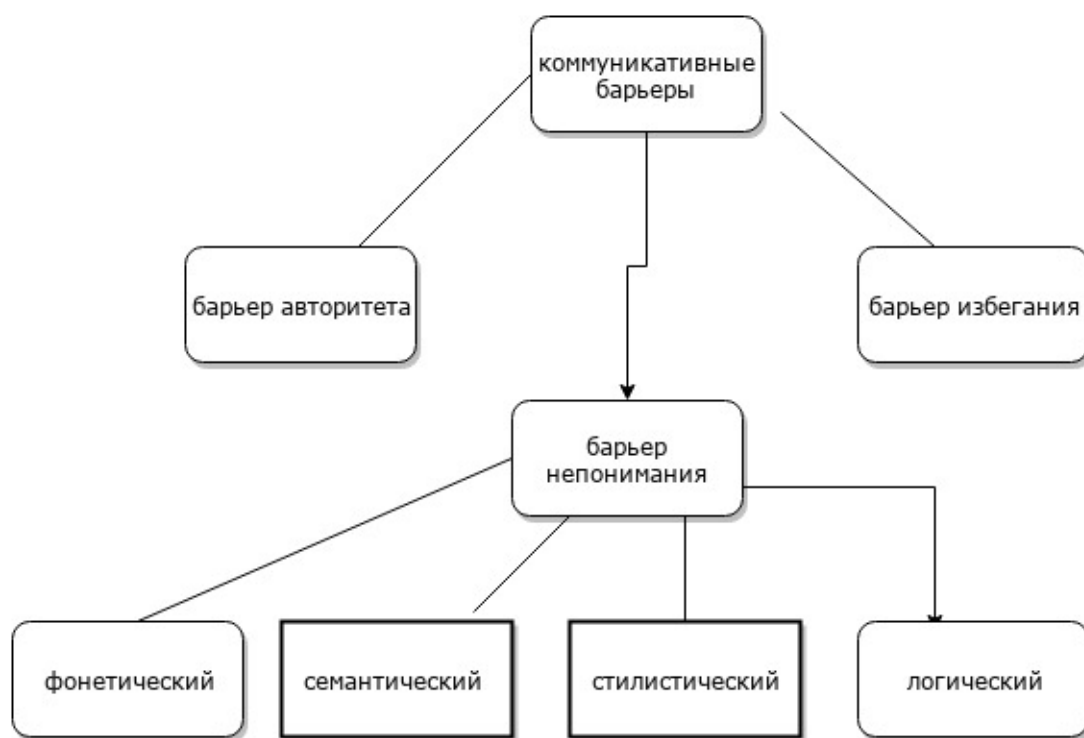


Рисунок 44 – Психологические барьеры коммуникации

В процессе общения, делового, в частности, возможно возникновение следующих *типов психологических барьеров* ¹⁹⁵:

- Барьер «авторитета». Человек доверяет и ценит информацию от авторитетных для себя людей, не прислушиваясь к неавторитетным.

Факторы, от которых зависит отнесение человека к авторитетным лицам:

- социальное положение (статус), принадлежность к реальной «авторитетной» группе,

¹⁹⁴ Горанчук, В. В. Психология делового общения и управленческих воздействий [Электронный ресурс] / В. В. Горанчук. – Режим доступа: <https://psyera.ru/4649/kommunikativnye-barery-v-delovom-obshchenii> (дата обращения: 11.05.2018).

¹⁹⁵ Там же.

- привлекательный внешний вид (аккуратна ли прическа, выглажен ли костюм, каковы силуэт и цветовая гамма, застегнут ли на все пуговицы, как выбрит и др.);
- доброжелательное отношение к адресату воздействия (улыбка, приветливость, простота в обращении и др.);
- компетентность (понимания степени профессионализма партнера по общению);
- искренность (если слушающий доверяет говорящему, то он очень хорошо воспринимает и запоминает выводы и практически не обращает внимания на ход рассуждений). Если же доверия меньше, то к выводам он относится прохладнее, зато очень внимателен к аргументам и ходу рассуждений.
- Барьер «избегания»: избегание неинтересных и тем более эмоционально негативных контактов с собеседником. Если уклониться невозможно, то субъект прилагает все усилия, чтобы не воспринимать сообщение (невнимателен, не слушает, не смотрит на собеседника, не пользуется любой предлог для прекращения разговора). Иногда избегает не только источников информации, но и определенных ситуаций (например, стремление закрыть глаза при просмотре «страшных мест» из фильмов ужасов). Чаще всего барьер «избегания» предстает в той или иной степени невнимания.
- Барьер темперамента: в зависимости от темперамента надо уметь организовать принятие полной информации, например, с холериками следует разговаривать четко, конкретными формулировками, флегматикам информацию выдавать порциями, самому ему дать сделать вывод.
- Барьер отрицательных эмоций, вызванный презрением, страхом, гневом, отвращением.
- Барьер, связанный с пространством и территорией общения. Нужно уметь преобразовать пространство общения с целью достижения поставленных задач.
- Барьер «непонимания». Его типы:
 - фонетический (фонема – звук) – возникает в ситуации, когда у партнера неразборчивая дикция, плохая артикуляция (например, когда при говорении плохо открывается рот, или стиснуты зубы, или человек шепелявит, картавит, присвистывает, пришептывает, причмокивает и пр.), множество слов-паразитов (например, слова «значит», «самое», «вот», «как бы», «в сущности» и др.), неречевых проявлений голоса (хихиканье,

смешки, хныканье, шепот, крик, вздох, стон, рычание, икота, зевота и пр.), негативных околоречевых звуков-разделителей (типа «хм-м-м-м», «э-э-э-э» и пр.), ошибки, допускаемые в ударениях, окончаниях слов;

– семантический (семантика – смысловое значение слов): под одними и теми же словами люди понимают разные значения;

– стилистический (стилистика – характерный способ, форма изложения): несоответствие ситуации и стиля речи;

– логический (соответствие или несоответствие парадигме мышления партнера).

Зачастую чувство собственного достоинства и уверенность в себе помогают успешно преодолевать коммуникативные барьеры.

5.4 Конфликты, их разрешение и профилактика

Конфликт (лат. Conflictus – столкновение) – *столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или субъектов взаимодействия* ¹⁹⁶. Суть конфликта – противоборство субъектов из-за осуществления противоположных интересов, целей, ценностей и тому подобное.



Рисунок 45 – Причины конфликтов ¹⁹⁷

¹⁹⁶ Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.

¹⁹⁷ Там же.

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые *конфликтогены* («способствующие конфликту») – слова, действия / бездействия, могущие привести к конфликту. У конфликта есть не только негативные, но и позитивные функции (табл. 31).

Таблица 31 – **Функции конфликта** ¹⁹⁸

Позитивные функции	Негативные функции
Конфликт стимулирует познание интересов, ценностей, позиций субъектов. В процессе конфликта раскрывается подлинная картина того, что представляет из себя каждая сторона, какие ценности она отстаивает. Иными словами – получение новой информации об оппоненте	Ухудшение социально-психологического климата между конфликтующими сторонами
Сплочение группы, организации при противоборстве с внешним врагом. Возникновение, развитие, разрешение конфликта сплачивает людей – поиск сторонников, единомышленников	Чрезмерное увлечение процессом конфликтного взаимодействия в ущерб работе
Стимулирование адаптации к изменяющейся среде. Конфликты – гарантия прогресса, поскольку предполагают вскрытие и преодоление противоположностей интересов, ценностей, позиции общественных сил	После завершения конфликта – уменьшение степени сотрудничества между агентами
Разрядка напряженности между конфликтующими сторонами	Большие эмоциональные, материальные затраты на участие в конфликте
Диагностика возможностей оппонентов	Сложное восстановление отношений

Конфликты можно разделить на несколько видов (рис. 46).



Рисунок 46 – **Виды конфликтов**

¹⁹⁸ Конфликтология [Электронный ресурс] / Сост. Е. В. Буртовая – Режим доступа: http://sbiblio.com/biblio/archive/unknown_konflictions (дата обращения: 26.03.2019).

Виды конфликтов^{199 200}:

– Конструктивные: характерны разногласия, затрагивающие принципиальные стороны, проблемы жизнедеятельности группы и ее членов, разрешение которых выводит группу на новый, более высокий и эффективный уровень функционирования и развития.

– Деструктивные: приводят к негативным, часто разрушительным действиям, которые иногда перерастают в клевету, склоку и другие негативные явления, что влечет резкое снижение эффективности работы группы.

– Реалистические (предметные): вызваны неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между них каких-либо преимуществ. Направлены на достижение конкретного результата.

– Нереалистические (беспредметные). Их цель – открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, т.е. острое конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения конкретного результата, а самоцелью. Такие конфликты всегда деструктивны. Начавшись как реалистический, конфликт может превратиться в нереалистический, например, если предмет конфликта чрезвычайно значим для участников, а они не могут найти приемлемое решение, справиться с ситуацией.

– Внутриличностный. Возможны три варианта:

– человек стоит перед выбором из альтернативных решений, равных по привлекательности, но взаимоисключающих друг друга. Например, хочется поехать с мужем к новому месту жительства и не менее желательно остаться в большом городе, чтобы завершить учебу в университете.

– Предлагается выбор из явно непривлекательных альтернатив (из двух зол – меньшее). Например, потерять любимую работу – источник содержания семьи – или остаться и продолжать мучения под руководством мерзавца – начальника.

– Подобный выбор в равной мере и привлекателен, и неизбежно ведет к негативным последствиям. Например,

¹⁹⁹ Конфликтология: хрестоматия / Сост. Н. И. Леонов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 568 с.

²⁰⁰ Мескон, М. Х. Основы менеджмента / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: Дело, 2002. – 704 с.

угрожая разводом, жена требует порвать затянувшиеся отношения с любовницей. Однако любовницу бросать не хочется, она молода, физически привлекательна. Но и жену с детьми, помня об их верной дружбе, беззаветной помощи в прежних жизненных невзгодах, обеспечившей служебный и материальный успех – оставить невозможно. К ней чувство признательности и дружбы. Внутренние конфликты могут возникать на производстве вследствие перегруженности работой или, напротив, отсутствия работы при необходимости находится на рабочем месте. Этот конфликт может быть и конструктивным, и деструктивным в зависимости от того, какое решение примет для себя человек, и примет ли вообще.

– Межличностный конфликт. Самый распространенный вид конфликта. Чаще всего причины объективны – борьба за ограниченные ресурсы: материальные средства, производственные площади, рабочую силу и т.д. Конфликты возникают между руководителем и подчиненным, например, когда подчиненный убежден, что руководитель считает, что подчиненный не желает работать в полную силу. Способствовать развитию таких конфликтов могут излишние эмоции в рассмотрении личностно значимых проблем. Высокое эмоциональное возбуждение весьма вероятно предопределяет неадекватные оценки явлений, событий и ошибочные решения.

– Конфликт между личностью и группой. В основном они происходят в неформальных группах, где устанавливаются свои правила поведения, общения. Каждый член группы должен их соблюдать. Отступление от общепринятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт. Другой распространенный конфликт этого типа – конфликт между группой и руководителем. Особое значение могут иметь повышенные амбиции человека, противостоящего группе; низкий профессионализм руководителя (или же простого работника), сочетаемый с неоправданно высокими его требованиями к другим.

– Межгрупповой конфликт. В организации это может быть конфликт как между разными отделами, так и между группами сотрудников одного отдела. В межгрупповом конфликте наблюдается противостояние по линии «мы – они». Мы – хорошие, они – плохие.

Люди по-разному разрешают конфликты (рис. 47), исходя из личностных особенностей, ситуации, партнера (табл. 32).

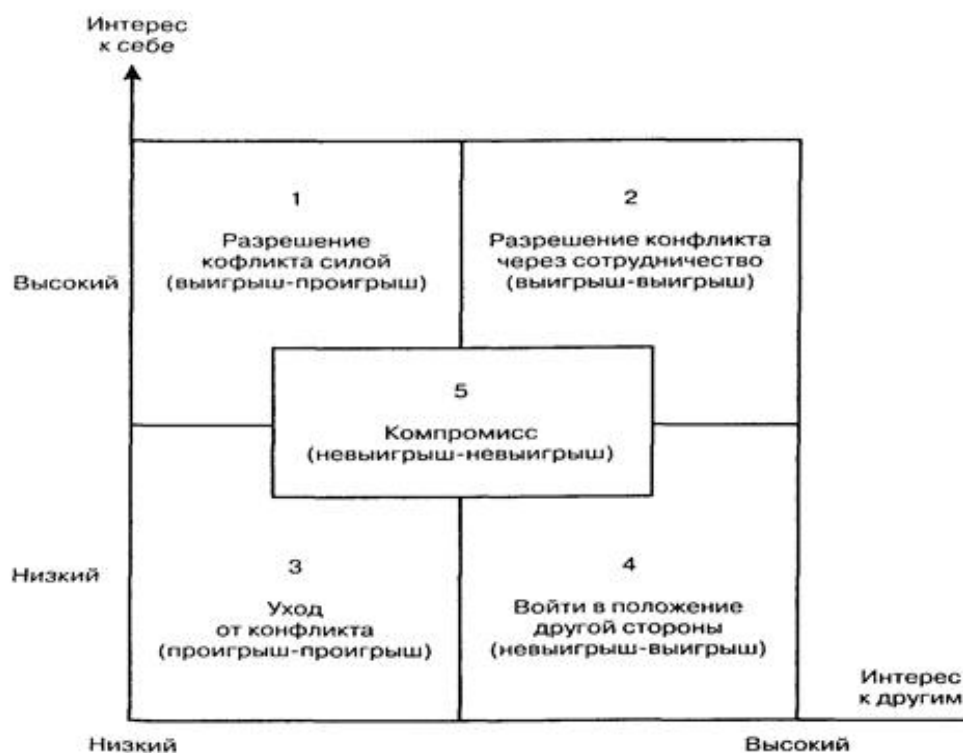


Рисунок 47 – Стили разрешения конфликтов

Таблица 32 – Межличностные стили разрешения конфликтов ²⁰¹

Стиль разрешения	Описание	Эффективное применение	Недостаток стратегии
Настойчивость (принуждение)	Человек пытается заставить принять свою точку зрения во что бы то ни стало, его не интересуют мнения и интересы других	В ситуации, угрожающей существованию организации или препятствующей достижению ею своих целей	Подавление инициативы подчиненных. Агрессивное поведение, для влияния на других людей используется власть, основанная на принуждении, и традиционная власть
Уход (уклонение)	Человек стремится уйти от конфликта	В ситуации, когда предмет разногласий не представляет для человека большой ценности, если нет условий продуктивного разрешения конфликта, но через некоторое время они появятся. Стратегия эффективна и в случае нереалистических конфликтов	Не подходит, если предмет разногласий значим для субъекта

²⁰¹ Мескон, М. Х. Основы менеджмента / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: Дело, 2002. – 704 с.

Стиль разрешения	Описание	Эффективное применение	Недостаток стратегии
При- способ- ление (уступ- чи- вость)	Отказ человека от соб- ственных интересов, готовность пойти на встречу другому че- ловеку	В ситуации, когда пред- мет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимо- отношения с противо- положной стороной	Если данная стратегия станет для менеджера до- минирующей, то он, ско- рее всего, не сможет эф- фективно руководить под- чиненными
Ком- про- мисс	Принятие точки зре- ния другой стороны, но лишь до определен- ной степени. Поиск приемлемого решения осуществляется за счет взаимных уступок	Способность к компро- миссу в управленче- ских ситуациях высоко ценится, т.к. позволяет относительно быстро решить конфликт	Со временем могут проя- виться последствия ком- промиссного решения, например, неудовлетво- ренность «половинчаты- ми решениями», а также конфликт в несколько из- мененной форме может возникнуть вновь, т.к. проблема не была решена до конца
Сотруд- ниче- ство (ре- шение пробле- мы).	Убежденность участни- ков в том, что расхожде- ние во взглядах – неиз- бежный результат того, что у умных людей есть свои представле- ния о том, что правиль- но, а что – нет. Участни- ки признают право друг друга на собственное мнение и готовы его по- нять, что помогает най- ти приемлемый для всех выход: «Не ты против меня, а мы вместе про- тив проблемы»	В любой ситуации	Не всегда возможно реал- изовать

Конструктивное разрешение конфликта – благоприятный исход, потому что оба субъекта выходят на новый уровень отношений, более высокий в силу того, что они научились учитывать интересы другого, этот другой начинает входить в структуру их личности как некая значимость, ценность.

Деструктивное разрешение конфликта – неблагоприятный исход для обоих субъектов: их отношения достигают кризисного состояния, а личностная структура «выбрасывает» из системы ценностей жизни другого как автономную личность, заслуживающую уважения и признания. *В конфликте главное – умение видеть другого.*

Общие рекомендации по управлению конфликтами ²⁰²:

1. Надо знать, как развивается конфликт. Обычно он проходит несколько этапов:

- Возникновение разногласий.
- Возрастание напряжения в отношениях.
- Осознание ситуации как конфликтной хотя бы одним из ее участников.
- Собственно конфликтное взаимодействие, использование разных межличностных стилей разрешения конфликтов.
- Исход (разрешение) конфликта.

2. Выясните скрытые и явные причины конфликта, определите, что действительно является предметом разногласий, претензий. Порой сами участники не могут сформулировать главную причину конфликта.

3. Определите проблему в категориях целей, а не решений, проанализируйте не только раз. позиции, но и стоящие за ними интересы.

4. Сконцентрируйте внимание на интересах, а не на позициях. Наша позиция – это то, на чем мы настаиваем. Наши интересы – это наши желания и заботы. Именно в них – ключ к решению проблемы.

5. Делайте разграничения между участниками конфликта и проблемой. Поставьте себя на место оппонента. «Ваша проблема – не вина других». Будьте жестоки по отношению к проблеме и мягки по отношению к людям.

6. Справедливо и не предвзято относитесь к инициатору конфликта. Не забывайте, что за претензиями, как правило, стоит достаточно существенная проблема, которая тяготит человека.

7. Не расширяйте предмет конфликта, старайтесь сократить число претензий. Нельзя сразу разобраться во всем.

8. Осознавайте и контролируйте свои чувства. Учитывайте эмоциональное состояние и индивидуальные особенности участников конфликта.

Резюме

Общение играет важную роль в жизни человека, влияя на формирование личности, получение социального и когнитивного опыта, подтверждая значимость субъекта. Выделяют разные виды общения, в зависимости от основания классификации.

²⁰² Морозов, А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб.: Союз, 2000. – 576 с.

Применение правил эффективного общения способствует увеличению эффективности деятельности, экономии энергозатрат, повышению взаимоуважения партнеров. У субъекта при восприятии другого человека могут проявляться стереотипы, на что влияет «оформление» личности, анатомо-морфологические особенности, манера поведения. Знание психологических коммуникативных барьеров, уверенность в себе помогают их успешно преодолевать. Противоречия, возникающие между партнерами в процессе взаимодействия, создают конфликтогенную ситуацию, которая, при определенных условиях, может перерасти в конфликт. При этом конфликт может выполнять не только негативные, но и положительные функции. В зависимости от значимости ситуации, партнера субъект использует разные стили разрешения конфликтов. Благоприятный психологический климат в группе является профилактикой конфликтов.

Вопросы для самоконтроля

1. Есть ли невербальное общение, когда люди разговаривают по телефону?
2. Какие правила помогают нам эффективно общаться?
3. О чем говорит ситуация? Чему верить: словам или жестам, действиям? «Вы просите у знакомого книгу. Он с готовностью соглашается дать вам ее и начинает искать на полках. Ищет, ищет... Кажется бы, все обыскал – книги нет, как не было!»²⁰³
4. С какими ошибками восприятия вы сталкивались при формировании первого впечатления?
5. Охарактеризуйте основные психологические коммуникативные барьеры.
6. Представьте, что вы – начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту. Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

²⁰³ Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП

1. Понятие о малых группах
2. Социально-психологическая организация группы.

Основные понятия: малая группа, конформизм, нонконформизм, социальная роль, лидер, руководитель, авторитарный, демократический и либеральный стили руководства, психологический климат.

*«Каждый предоставлен сам себе.
И каждый знает, что этого «самому себе» – мало».
Жан-Франсуа Лиотар*

6.1 Понятие о малых группах

Социальная группа – социально организованная общность людей, объединенных в процессе совместной деятельности ²⁰⁴.

Виды социальных групп:

– Большая группа – количественно неограниченная общность людей, выделяемая на основе разных социальных признаков: демографических, классовых, национальных, партийных. В больших группах вырабатываются культурные ценности, традиции. Социальная связь осуществляется средствами массовой коммуникации.

– Средняя группа отличается территориальной локализацией, возможностью непосредственного общения, например, коллектив большого завода, института, школы, войсковой части и т. д.

– Малые группы – группы непосредственно контактирующих субъектов, объединенных общими интересами, целями и групповыми нормами поведения.

Основные признаки малой группы представлены на рисунке 48.

Непосредственно окружающая человека социальная среда – микросреда – это совокупность разных малых групп (рис. 49).

Они – один из основных факторов формирования поведения личности.

²⁰⁴ Еникеев, М. И. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: Норма, Инфра-М, 1999. – 624 с.



Рисунок 48 – Признаки малой группы ²⁰⁵



Рисунок 49 – Классификация видов малых групп

Классификация малых групп ²⁰⁶:

– Формальная группа (официальная) объединена официальными целями и имеет регламентированную структуру, необ-

²⁰⁵ Козьяков, Р. В. Психология управления: Учебное пособие / Р. В. Козьяков. – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 170 с.

²⁰⁶ Еникеев, М. И. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: Норма, Инфра-М, 1999. – 624 с.

ходимую для достижения этих целей. Значительную часть формальных средних и малых групп составляют производственные группы, трудовые коллективы. Это группы открытого типа – они открыты для широких социальных связей, постоянно пополняются новыми членами, интегрируются в широкие профессиональные объединения. Как правило, определен порядок их деятельности, критерии результатов работы. Например, школьный класс.

- Неформальная группа (неофициальная) не имеет формально установленной структуры. Взаимодействие членов стихийно, оно определяется их личными отношениями, общностью системы ценностей. Однако и в ней существует внутригрупповая иерархия. Например, неформальное молодежное объединение.

- Референтная группа (от лат. *Referentis* – **сообщающий**) – группа, нормы которой признаются личностью как наиболее ценные. Так, специалист ориентируется на определенную группу уважаемых коллег, спортсменов – на нормы ему известных рекордсменов и т.п. Закоренелых преступников не огорчает неодобрение большинства людей, но они чутко реагируют на позицию своей преступной группы. Разные группы могут быть референтными в разных отношениях. Многие поступки человека в микросреде объясняются его стремлением к самоутверждению в референтной группе.

- Нереферентная группа – группа членства, в которую люди реально включены и трудятся.

- Условная группа: объединена по какому-то одному признаку, например, возраст, пол и т. д.

- Реальная группа, в которой люди постоянно находятся в повседневной жизни и деятельности.

- Социально положительная группа оказывает мощное воздействие на социально-психологическое развитие индивида. Ее деятельность социально ориентированна. Это производственные, учебные, общественно-культурные и т.п. объединения. Включаясь в эти группы уже с рождения, ребенок черпает в них все необходимые ему компоненты социального опыта, человеческой культуры, узнавая себе цену, осознавая свои сильные и слабые стороны. В социально положительных неформальных группах лидерами становятся глубоко уважаемые, умные личности, заботящиеся не о личной власти, а о развитии группы.

- Асоциальная группа ориентирована на удовлетворение потребностей лишь членов данной группы (например, хиппи, рокеры, брейкеры и т.п.). Это социально деструктивная группа.
- Антисоциальная группа – преступная. Ее жизнедеятельность осуществляется по жестким канонам, правилам рангового соответствия, закона силы, гонения слабых и т. п.
- Примитивные группы – дворовые объединения, компании собутыльников и т. п.

Каждая малая группа проходит в своем развитии несколько стадий. Исследователи по-разному их называют, но все указывают, что высший уровень развития – коллектив. Остановимся на одной из классификаций (табл. 33).

Таблица 33 – Стадии развития малой группы ²⁰⁷

Стадия развития группы	Описание стадии	Показатель завершения стадии
Формирование группы (формальное объединение субъектов)	Люди вначале ведут себя осторожно, внимательно следят за каждым шагом новых партнеров. Стадия характеризуется высокой степенью неопределенности в целях группы, ее структуре и лидерстве. Члены группы бросают «пробные камни», пытаются определить свои роли, и выбрать, какой тип поведения наиболее адекватен ситуации. Сама групповая деятельность находится на периферии внимания. Если какую-то работу нужно сделать, ее делают, в первую очередь, на основе индивидуального исполнения	Субъекты начинают воспринимать себя членами группы
Брожение	Одна из форм внутригруппового конфликта. Индивиды соглашаются с существованием группы, но они сопротивляются контролю, который группа накладывает на своих членов. Происходит выяснение и распределение форм деятельности. Решения принимаются, как правило, на основе мнения большинства. Возникает конфликт, связанный с тем, кто будет лидером группы	Формируется сравнительно четкая иерархия внутригруппового лидерства

²⁰⁷ Занковский, А. Н. Психология деловых отношений / А. Н. Занковский. – М.: Евразийский открытый институт, 2008. – 383 с.

Стадия развития группы	Описание стадии	Показатель завершения стадии
Нормирование (формирования в группе близких взаимосвязей и общности норм и ценностных ориентаций)	Члены группы уже имеют четкое впечатление друг о друге, о способах работы коллег и их личностных особенностях. Роли и функции каждого члена группы обретают достаточную определенность: каждый знает свою роль и осознает ответственность за её исполнение. Есть сильное чувство внутригрупповой идентификации и чувство локтя	Образование четкой групповой структуры и общий набор ожиданий о том, что есть правильное поведение члена группы. Внутренняя атмосфера в группе значительно улучшается, напряженность первых этапов спадает и на первый план выступает цель совместной деятельности
Деятельность	Члены группы активны, нацелены на достижение групповой цели, стремятся к саморазвитию и согласны работать на благо всей группы. Задания выполняются с общей ответственностью. Энергия группы полностью перемещается от задач взаимодействия к задачам деятельности. Атмосфера группы приобретает теплый, дружеский характер, члены группы чувствуют себя в полной безопасности и гордятся тем, что являются частью группы. Происходит еще более глубокая интеграция группы: не только ценности группы, но и ценности самой деятельности всё больше разделяются отдельными индивидами. Сама совместная работа приобретает столь большое значение, что превращается во внутреннее основание существования группы	Достижение группой состояния групповой гармонии, при которой члены группы стремятся к выравниванию различий в активности и признают ценность каждого члена группы с точки зрения единого целого

Становление группы – динамический процесс. Большинство групп находятся в непрерывном процессе изменения. В реальной жизни группы выделить указанные стадии в чистом виде удастся лишь в редких или критических случаях. Как правило, наблюдается параллельное и даже разнонаправленное протекание сразу нескольких процессов.

6.2 Социально-психологическая организация групп

На эффективность функционирования группы влияют разные факторы, представленные в табл. 34.

Таблица 34 – Факторы, влияющие на эффективность функционирования группы²⁰⁸

Факторы	Пояснения
Размер группы	При выполнении конкретной задачи малые группы (примерно 7 человек) наиболее продуктивны. При обсуждении и коллективном принятии решения лучшие результаты показывают группы, в которые входит 12 человек и более
Способности членов группы	Чем выше уровень интеллектуальных возможностей членов групп и их способностей, которые имеют непосредственное отношение к решению стоящих перед группой задач, тем лучше результаты работы в целом
Личностные качества членов группы	Коммуникабельность в сочетании с независимостью и самостоятельностью в работе, как правило, приводят к высоким результатам деятельности группы в целом, в то время как властолюбие, стремление доминировать в коллективе, забота исключительно о собственном успехе и выгоде отдельных членов группы парализуют работу других и негативно сказывается на результатах работы всего коллектива
Нормы группы	Чтобы быть принятым в группу и чувствовать ее поддержку, необходимо уметь приспосабливаться к ее нормам. Обычно сама группа оказывает определенное давление и пытается скорректировать поведение тех своих членов, которые поступают вопреки нормам и правилам, существующим в ней
Состав группы	Разнородные по составу группы (по полу, возрасту, стажу работы в организации) работают более эффективно, чем группы относительно однородные по своему составу
Сплоченность членов группы	Чем больше времени люди проводят вместе, тем более сплоченными они становятся: расширяются возможности для установления дружеских контактов, растет взаимопонимание, выявляются общие интересы и потребности.

Содержание неофициальных контактов в малых группах называется психологическим климатом. Существуют признаки благоприятного психологического климата в группе (рис. 50).

²⁰⁸ Соломанидина, Т. О. Пять типов условий, которые больше всего влияют на эффективность работы любой группы [Электронный ресурс]/ Т. О. Соломанидина. // Элитариум. Центр дополнительного образования. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/rabochaya-gruppa-ehffektivnost-organizaciya-norma-povedenie-rol-splochennost-kollektiv-podrazdelenie-kultura/> (дата обращения: 08.07.2019).



Рисунок 50 – Признаки благоприятного психологического климата в группе ²⁰⁹

Каждый член группы занимает в ней определенное положение: имеет групповой статус в зависимости от его роли в деятельности группы. Престиж и авторитет субъекта зависят от соответствия его поведения групповым ожиданиям, тем требованиям, которые предъявляются к социальной роли.

Социальная роль – фиксация определенного положения, которое занимает тот или иной индивид в системе общественных отношений ²¹⁰.

Роль может определяться официальной должностью, может избираться самим членом группы. В реальности каждый человек выполняет несколько социальных ролей: он может быть бухгалтером, отцом, членом профсоюза, игроком сборной по футболу и т.д. Ряд ролей предписан человеку при рождении (например, быть женщиной или мужчиной), другие приобретаются прижизненно. Большинство социальных ролей регламентируется общепринятыми нормами (табл. 35).

²⁰⁹ Козьяков, Р. В. Психология управления: Учебное пособие / Р. В. Козьяков. – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 170 с.

²¹⁰ Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 363 с.

Таблица 35 – Типы ролей ^{211 212}

Типы ролей	Характеристики	Примеры
Институциональные	Закрепленные правовыми актами, четко регламентируемые	Роль депутата, директора предприятия и т. д.
Конвенциональные	Роли неформальные, но выполняемые по общепринятым правилам	Роль учителя, студента, офицера, солдата, отца, матери, брата и т.п.
Межличностные	Роли человека в разных неформальных межличностных взаимосвязях	Роль друга, хорошего человека, соперника, отверженного, авторитетного или безавторитетного человека и т.п.

Нет четкого деления между социальной ролью и межличностной ролью. Некоторые исследователи рассматривают их как синонимы ²¹³. Психологические роли сопровождают человека в любой ситуации.

Каждая роль задана общественно выработанными требованиями, исполнение же роли индивидуализировано. *С ролью связаны ожидания.* Осознав свою роль, необходимо оправдывать ожидания. В противном случае – наложение санкций: сначала – косые взгляды, затем – шутки, остроты.

Статус – положение члена группы в системе внутригрупповых отношений, его авторитет в группе ²¹⁴.

В каждой формальной группе есть руководитель и лидер. Это может быть как один человек, так и разные люди. Сравнение руководителя и лидера представлено в таблице 36.

Таблица 36 – Сравнение руководителя и лидера

Критерии сравнения	Руководитель	Лидер
Функции	Обеспечивает жизнедеятельность группы и несет ответственность за достижение ее целей.	Регуляция неофициальных межличностных отношений, не обеспечивает всей жизнедеятельности группы и не несет ответственности за достижение ее целей.

²¹¹ Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 363 с.

²¹² Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

²¹³ Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 363 с.

²¹⁴ Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

Критерии сравнения	Руководитель	Лидер
Назначение	Официально, извне; требуются официальные полномочия для управления людьми	«Снизу»
Психологические характеристики	Первостепенные качества: высокая деловая активность, гибкость мышления, комбинационные способности, адаптация к изменяющимся условиям, коммуникативная культура	Обладает высоко оцениваемыми психическими качествами. Нередко лидер становится им не по деловым качествам, а по способности влиять на окружающих

Стиль руководства – система методов воздействия руководителя на подчиненных ²¹⁵. Характеристика основных стилей руководства представлена в таблице 37.

Таблица 37 – Характеристика стилей руководства ²¹⁶

Критерии сравнения	Авторитарный стиль	Демократический стиль	Либеральный стиль
Принятие решений	Единолично решает все вопросы	Принимая решения, советуется с коллективом	Ждет указания руководства или отдает инициативу в руки подчиненных
Окончание таблицы 37			
Критерии сравнения	Авторитарный стиль	Демократический стиль	Либеральный стиль
Способ доведения решений до исполнителей	Приказывает, распоряжается, командует	Предлагает, просит, утверждает предложения подчиненных	Просит, упрощает
Распределение ответственности	Полностью в руках руководителя	В соответствии с полномочиями	Полностью в руках исполнителей
Отношение к инициативе	Подавляет полностью	Поощряет, использует в интересах дела	Отдает инициативу в руки подчиненных
Принципы подбора кадров	Боится квалифицированных работников, старается от них избавиться	Подбирает деловых, грамотных работников	Подбором кадров не занимается

²¹⁵ Управление персоналом. Словарь-справочник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/personal0.htm> (дата обращения: 26.06.2019).

²¹⁶ Немов, Р. С. Психология в 3 кн. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС. – 2007.

Критерии сравнения	Авторитарный стиль	Демократический стиль	Либеральный стиль
Отношение к знаниям	Считает, что все сам знает	Постоянно учится и требует того же от подчиненных	Пополняет свои знания и поощряет эту черту у подчиненных
Стиль общения	Жестко формальный, необщительный, соблюдает дистанцию	Дружески настроен, любит общаться, положительно идёт на контакты	Боится общения, общается с подчиненными только по их инициативе, допускает фамильярное общение
Характер отношений с подчиненными	По настроению, неровное	Ровное, доброжелательное, требовательное	Мягкое, нетребовательное
Отношение к дисциплине	Жесткое, формальное	Сторонник разумной дисциплины, осуществляет дифференцированный подход к людям	Мягкое, формальное
Отношение к моральному воздействию на подчиненных	Наказание – основной метод стимулирования, поощрение избранных только по праздникам	Постоянно использует разные стимулы	Использует поощрение чаще, чем наказание

На практике самым удачным является не один какой-то из перечисленных стилей, а комбинированный, когда руководитель меняет стиль поведения в зависимости от ситуации. Схематично наглядное сравнение стилей руководства отражено в таблице 38.

Таблица 38 – Сравнение стилей руководства по базовым характеристикам

Стиль руководства	Авторитарный	Демократический	Либеральный
Контроль	Максимум	Максимум	Минимум
Демократия	Минимум	Максимум	Максимум

Для членов группы характерно конформное поведение.

Конформизм – это изменение поведения или убеждения в результате реального или воображаемого давления группы ²¹⁷.

Разновидности конформизма ²¹⁸:

– Уступчивость (внешний конформизм): человек уступает требованиям окружающих, чтобы заслужить поощрение или избежать наказания.

– Одобрение (внутренний конформизм): человек сам искренне верит в то, что его вынуждает делать группа.

От собственно конформного следует отличать такое, при котором человек, не имея установившегося собственного мнения или сомневаясь в его правильности, бессознательно и невольно встает на точку зрения большинства окружающих людей. Такое поведение, внешне напоминающее конформное, может сыграть положительную роль. Оно способствует становлению индивидуальной позиции и исправлению ошибок, так как часто оказывается, что истина на стороне большинства.

Нонконформизм (несогласие) – активное неприятие общепринятого порядка, норм, ценностей, традиций или законов ²¹⁹.
Антоним конформизма.

Резюме

Малые группы оказывают первостепенное влияние на формирование личности. У членов малой группы есть общие цели, деятельность, взаимные эмоциональные связи, система управления. На эффективность работы группы влияют как способности, личностные качества ее членов группы, так и структура группы. Каждый член группы обладает статусом и играет какую-либо роль. На практике наиболее оптимальным является сочетание всех стилей руководства. У членов группы может проявляться как конформное поведение, так и нонконформизм, влияющие как на психологический климат, так и на управление группой.

Вопросы для самоконтроля

1. Классифицируйте Вашу студенческую группу как малую группу по разным критериям.
2. Какие роли Вы исполняете в жизни?
3. Назовите основные отличия стилей руководства.

²¹⁷ Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.

²¹⁸ Там же.

²¹⁹ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 15.07.2019).

РАЗДЕЛ 7. САМООРГАНИЗАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Деятельность как психологическая категория
2. Понятие профессии в психологии
3. Понятие самоорганизации. Тайм-менеджмент.

Основные понятия: деятельность, операция, профессия, труд, квалификация, самоорганизация, тайм-менеджмент, работоспособность.

*«Лучше в совершенстве выполнить небольшую часть дела,
чем сделать плохо в десять раз более».*
Аристотель

7.1 Деятельность как психологическая категория

*Деятельность – активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива*²²⁰.

Всякая деятельность имеет определенную структуру (табл. 39). В ней обычно выделяют действия и операции как основные составляющие деятельности.

Действие – это часть деятельности, имеющая самостоятельную, осознанную человеком цель. Любая деятельность осуществляется в форме действий или цепи действий. Одна и та же деятельность может реализовываться разными действиями, и одно и то же действие может входить в различные виды деятельности. Выполнение движения постоянно контролируется и корректируется сопоставлением его результатов с конечной целью действия, сенсорным контролем.

Таблица 39 – Структура деятельности, по А. Н. Леонтьеву²²¹

Уровень деятельности	Название уровня	Суть
Первый	Особая деятельность	Предмет деятельности – мотив. Деятельность побуждается мотивом

²²⁰ Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.

²²¹ Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2010. – 511 с.

Уровень деятельности	Название уровня	Суть
Второй	Действие	Процесс, направленный на реализацию цели. Цель – образ результата, который должен быть достигнут в ходе выполнения действия. Нужен сознательный контроль за выполнением действий
Третий	Операции	Способ выполнения действия. Характеризуют техническую сторону выполнения действия. Операции мало или совсем не осознаются
Четвертый	Психофизиологические функции	Физиологическое обеспечение психических процессов. К ним относятся способность к ощущениям, к образованию и фиксации следов прошлых воздействий, моторная (двигательная) способность и др.

Могут быть выделены следующие *составные части действия*: 1) принятие решения; 2) реализация; 3) контроль и коррекция ²²².

Действие, имея определенную цель, осуществляется разными способами в зависимости от тех условий, в которых это действие совершается.

Операция (от лат. operatio – «действие») – способ осуществления действия. В качестве операций рассматриваются прежде всего врожденные или рано сформированные: 1) перцептивные; 2) мнестические; 3) интеллектуальные акты.

Таблица 40 – Соотношение сторон в структуре деятельности ²²³

Операционально-техническая сторона деятельности	Мотивационно-потребностная сторона деятельности
Особая деятельность	Мотив
Действие	Цель
Операции	Условия
Психофизиологические функции	–

В целом, в структуре деятельности можно выделить операционально-техническую и мотивационно-потребностную стороны (табл. 40).

²²² Рогов, Е. И. Общая психология. Курс лекций / Е. И. Рогов. – Ростов н/Дону, 2006. – 325 с.

²²³ Савина, Е. А. Введение в психологию / Е. А. Савина. – М: «Прометей» МПГУ, 1998. – 252 с.



Рисунок 51 – Виды деятельности, обеспечивающие формирование личности

Деятельность направлена на познание, творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности, представлена на рисунке 51.

Игра – совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива, является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. Суть игры у людей – в способности, отображая, преобразовывать мир. Основное значение игры – реализация потребности ребенка воздействовать на мир ²²⁴.

Основная цель *учения* – это подготовка к будущей самостоятельной трудовой деятельности, а основное средство – освоение обобщенных результатов того, что создано предшествующим трудом человека. Обучение – двусторонний процесс передачи и усвоения знаний, включающий в себя взаимодействие ученика и учителя ²²⁵.

²²⁴ Рогов, Е. И. Общая психология. Курс лекций / Е. И. Рогов. – Ростов н/Дону, 2006. – 325 с.

²²⁵ Там же.

Труд – деятельность по преобразованию окружающего мира с целью удовлетворения потребностей человека ²²⁶. Структура трудовой деятельности отображена в таблице 41.

Таблица 41 – Структура трудовой деятельности ²²⁷

Компоненты структуры трудовой деятельности	Их суть
Субъект труда	Носитель и инициатор трудовой деятельности
Условия труда	Физико-химическая и социальная среда
Содержание труда	Процессы и способы выполнения трудовых задач
Средства труда	Материальные (инструменты, машины) и функциональные (речь, поведение, жесты) орудия деятельности
Организация труда	Порядок, продолжительность и объем выполнения трудовых задач

7.2 Понятие профессии в психологии

Основные характеристики профессии ²²⁸:

- это ограниченный вид трудовой деятельности (вследствие исторического разделения труда);
- это общественно-полезная деятельность. Хотя четкого критерия «полезности» не существует, но даже интуитивно люди порой прекрасно понимают, от какого работника больше пользы, а от какого – меньше;
- это деятельность, предполагающая специальную подготовку;
- это деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (моральное и материальное), дающее человеку возможность не только удовлетворять свои насущные потребности, но и являющееся условием его всестороннего развития (сейчас в качестве такого вознаграждения выступают в основном деньги);

²²⁶ Дружинин, В. Н. Психология / В. Н. Дружинин. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 652 с.

²²⁷ Там же.

²²⁸ Пряжников, Н. С. Психологический смысл труда / Н. С. Пряжников. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

– это деятельность, дающая человеку определенный социальный и общественный статус (чем человек занимается, дело человека, его работа – это его главная «визитная карточка»).



Рисунок 52 – Основные значения понятия «профессия» ²²⁹

Профессия является формой деятельности, необходимой для исполнения конкретных видов работ при наличии определенных знаний и навыков, а также профессиональных способностей и качеств. Профессиональная деятельность необходима человеку для поддержания собственного существования.

Профессия – совокупность форм деятельности, объединенных родственными особенностями объекта, содержания, средств, организации, результата труда и требованиями к подготовке субъекта труда ²³⁰.

Типы профессий, по Е. А. Климову, исходя из характеристик объекта труда представлены в таблице 42.

Таблица 42 – Типы профессий, по Е. А. Климову

Тип профессий	Примеры профессий
Человек – человек	Врач, медсестра, преподаватель, психолог, менеджер, агент по рекламе, юрист, следователь, продавец, гувернер и др.

²²⁹ Пряжников, Н. С. Психологический смысл труда / Н. С. Пряжников. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

²³⁰ Дружинин, В. Н. Психология / В. Н. Дружинин. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2009. – 652 с.

Тип профессий	Примеры профессий
Человек – техника	Газоэлектросварщик, токарь, инженер, конструктор, механик, слесарь, монтажник, машинист, водитель, строитель и др.
Человек – природа	Микробиолог, геолог, агроном, агрохимик, ветеринар, зоотехник, эколог, лесовод, лесник, орнитолог и др.
Человек – знаковая система	Переводчик, бухгалтер, экономист, программист, геодезист, налоговый инспектор, чертежник и др.
Человек – художественный образ	Ювелир, архитектор, журналист, художник, закройщик, писатель, артист, парикмахер, декоратор-оформитель и т.д.

Профессии могут классифицироваться и прямо по характеру требований к психофизиологическим особенностям человека, то есть по характеристикам субъекта труда. Так, описаны профессии, для которых необходимы определенные природные данные (быстрота реакции у водителя и др.), то есть профессии, требующие *абсолютной профессиональной пригодности*, и профессии, где отсутствие необходимых качеств может компенсироваться мотивацией, опытом человека, что означает *относительную профпригодность*.

Наряду с понятиями «профессия», в жизни часто используются «специальность» и «квалификация» (табл. 43).

Таблица 43 – Сравнение дефиниций «профессия», «специальность», «квалификация»^{231 232}

Профессия	Специальность	Квалификация
Род трудовой деятельности, требующей определенной профессиональной подготовки	Конкретная область труда, в рамках определенной профессии, требующая специальных компетенций	Степень и вид профессиональной подготовленности работника, наличие у него знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения им определенной работы. Выделяют: 1) формальную квалификацию (официально фиксированные разряды, классы, звания, категории) 2) реальную квалификацию (тот уровень мастерства, который данный человек может действительно проявить)

²³¹ Общая и профессиональная педагогика. В 2 кн. / Под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003.

²³² Пряжников, Н. С. Психологический смысл труда / Н. С. Пряжников. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

Специальность конкретизируется в профессии. Например, профессия – врач, специальность – терапевт; профессия – учитель, специальность – учитель физкультуры ²³³.

Профессионализм – определенная система организации сознания, психики человека ²³⁴.

Профессионализм деятельности – качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных навыков и умений, в том числе основанных на творческих решениях, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач, что позволяет осуществлять деятельность с высокой и стабильной продуктивностью; характеристика, подлежащая дальнейшему развитию ²³⁵.

В процессе профессиональной деятельности субъект может достичь мастерства в своем деле.

Мастерство – свойство личности, приобретенное с опытом, как высший уровень профессиональных умений в определенной области, достигнутый на основе гибких навыков и творческого подхода ²³⁶.

7.3 Понятие самоорганизации. Тайм-менеджмент.

Самоорганизация – умение организовать себя на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей ²³⁷.

Эффективные методы самоорганизации ²³⁸:

– Интенсив как образ жизни. Если вы хотите сегодня убраться в комнате, не растягивайте это на весь день, а договоритесь с собой (а лучше еще с кем-то) четко: 15 минут на разборку шкафа (только!), 15 минут навести порядок на столе (ни минуты

²³³ Пряжников, Н. С. Психологический смысл труда / Н. С. Пряжников. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.

²³⁴ Акмеология / Под ред. А. А. Деркача. – М.: Издательство РАГС, 2004. – 299 с.

²³⁵ Там же.

²³⁶ Там же.

²³⁷ Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <https://goo.su/1MET> (дата обращения: 25.01.2018).

²³⁸ Там же.

больше!!), 15 минут протереть пыль и пропылесосить пол (успеть железно!!!), а потом – абсолютная свобода и совершенная радость!

– *Сделать привычкой.* Привычка – результат повторения, обычно формируется на 21 день, и то, что ранее требовало для себя усилий, становится уже легким и привычным. Если новое начинать и каждый раз бросать, помучив себя неделю, вы всю жизнь будете только мучиться.

– *Тайм-менеджмент:* план и распорядок дел. Если вы утром составили себе образ будущего дня, составили список того, что сегодня вы планируете сделать, распределили все дела по порядку и привязали все обязательное к определенному времени, ваш день идет легко и четко. Запишите свои планы, и они превратятся в цель! Также – отмечайте свои удачи и достижения, любым удобным способом выделяйте выполненное и достигнутое – это будет хорошим стимулом и наградой.

– Один из лучших способов приучить себя к порядку – это начать приучать к порядку кого-то из близких или друзей. Как правило, легче организовать себя, когда вокруг вас организованные люди. Поэтому, как правило, лучше организованы те, кто живут в семье и работают не дома в одиночку, а на работе.

Самоорганизация является средством поддержания работоспособности, без которой невозможно выполнение учебной, профессиональной деятельности.

*Работоспособность – способность личности, группы людей заниматься определенной деятельностью на заданном уровне эффективности в определенном временном режиме*²³⁹. Факторы, влияющие на работоспособность, представлены в таблице 44.

Таблица 44 – **Факторы, влияющие на работоспособность**²⁴⁰

Факторы	Пояснения
Внешнее воздействие, гигиена помещения	Яркость освещения, чистота, температура воздуха, шум и т.д.
Психические особенности субъекта	Тип темперамента, уровень мотивации и др.
Физическое здоровье	Самочувствие и общее состояние организма на момент выполнения деятельности
Организация рабочего места	Отсутствие лишних бумаг на столе, рациональное расположение учебных, рабочих принадлежностей на столе

²⁴⁰ Акмеология / Под ред. А. А. Деркача. – М.: Издательство РАГС, 2004. – 299 с.

²⁴⁰ Гоноболин, Ф. Н. Внимание и его воспитание / Ф. Н. Гоноболин. – М.: Педагогика, 1972. – 160 с.

В процессе трудовой деятельности состояние человека проходит определенные фазы (табл. 45).

Таблица 45 – Динамика работоспособности в трудовой деятельности ²⁴¹

Фазы трудовой деятельности	Показатели	Продолжительность
Врабатывания, или нарастающей работоспособности	Уровень работоспособности постепенно повышается по сравнению с исходным	В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей человека – от нескольких минут до 1,5 часов, а при умственном творческом труде – до 2–2,5 часов
Фаза высокой устойчивости работоспособности	Сочетание высоких трудовых показателей с относительной стабильностью или некоторым снижением напряженности физиологических функций	2–2,5 часа и более в зависимости от тяжести и напряженности труда
Фаза снижения работоспособности	Уменьшение функциональных возможностей основных работающих органов человека, чувство усталости	Пока продолжается деятельность

Оптимальная поза человека в процессе трудовой деятельности обеспечивает высокую работоспособность и производительность труда.

Неправильное положение тела на рабочем месте приводит к быстрому возникновению статической усталости, снижению качества и скорости выполняемой работы, а также снижению реакции на опасности.

Нормальной рабочей позой следует считать такую, при которой работнику не требуется наклоняться вперед больше чем на 10–15°; наклоны назад и в стороны нежелательны; основное требование к рабочей позе – прямая осанка ²⁴².

Работать стоя целесообразнее при необходимости постоянных передвижений. При работе стоя повышается нагрузка на мышцы нижних конечностей и увеличиваются энергозатраты

²⁴¹ Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая, Л. Л. Морозова. – Режим доступа: <https://bookucheba.com/bjd-jiznedeyatelnosti-bezopasnost/bezopasnost-jiznedeyatelnosti-uchebnik.html> (дата обращения: 10.07.2019).

²⁴² Там же.

на 6–10 % по сравнению с позой сидя. Работа в позе сидя более рациональна и менее утомительна.



Рисунок 53 – Периоды наивысшей работоспособности ²⁴³

Для поддержания высокой работоспособности и жизнедеятельности организма чрезвычайно важно рациональное чередование периодов работы, отдыха и сна человека. В течение суток организм по-разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку. Чередование периодов труда и отдыха в течение недели должно регулироваться с учетом динамики работоспособности (рис. 53).

При интенсивной и продолжительной работе может наступить утомление, для которого характерным является снижение работоспособности.

Утомление – это функциональное состояние человека, проявляющееся в неспецифических изменениях физиологических функций, в ряде субъективных ощущений, объединенных чувством усталости в результате выполнения интенсивной или длительной работы ²⁴⁴. Утомление, являясь защитной реакцией, направленной против истощения функционального потенциала организма человека, ведет к ухудшению количественных и качественных показателей деятельности. При утомлении возникает чувство усталости и желание снизить темп работы или вообще ее прекратить, однако это может компенсироваться волевым качеством терпеливости. Признаки утомления представлены в таблице 46.

²⁴³ Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая, Л. Л. Морозова. – Режим доступа: <https://bookucheba.com/bjd-jiznedeyatelnosti-bezopasnost/bezopasnost-jiznedeyatelnosti-uchebnik.html> (дата обращения: 10.07.2019).

²⁴⁴ Краткий психологический словарь / Под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». – 1998. – 512 с

Таблица 46 – **Признаки утомления** ²⁴⁵

Признаки утомления	Проявления
Физиологические	Замедляется темп работы, нарушается точность, ритмичность, координация движений
	Потливость, одышка, тремор, нелокализуемые боли
Психологические	Нарушение характеристик внимания (сужение объема, нарушение переключения, распределения, сознательного контроля за деятельностью)
	Дефекты мышления (преобладание стереотипных способов)
	Затруднение извлечения информации из долговременной памяти, ухудшение кратковременной памяти
	Расстройства в сенсорной сфере (увеличивается время реакции и т.п.),
	Ослабление воли
	Отвращение к работе, раздражительность, неприязнь ко всему окружающему
Медицинские	Травматизм и производственно обусловленные заболевания
Экономические	Снижение качества и количества труда

Психоэмоциональная разгрузка на рабочем месте позволяет нормализовать психическую деятельность, эмоциональную сферу сотрудника, повысить работоспособность, снять состояние усталости (рис. 54).



Рисунок 54 – **Варианты психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте** ²⁴⁶

²⁴⁵ Общая психология / Под ред. А. В. Карпова. – М.: Гардарики, 2004. – 232 с.

²⁴⁶ Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая, Л. Л. Морозова. – Режим доступа: <https://bookucheba.com/bjd-jiznedeyatelnosti-bezopasnost-jiznedeyatelnosti-uchebnik.html> (дата обращения: 10.07.2019).

Тайм-менеджмент (англ. Time management) – или самоменеджмент) – *техника правильного использования времени* ²⁴⁷.

Самоменеджмент помогает выполнять работу с меньшими расходами, лучше организовать труд (следовательно, получить лучшие результаты), уменьшить загруженность работой и, как результат, уменьшить спешку и стрессы. Известный специалист в области менеджмента Ален Маккензи утверждал: «Нет ничего более легкого, чем быть занятым. И нет ничего более трудного, чем быть результативным» ²⁴⁸.

Этапы планирования времени по методу «Альпы» отражены в таблице 47.

Таблица 47 – Планирование времени по методу «Альпы» ²⁴⁹

№	Этапы	Суть	Требования
1	Составление заданий	Реалистичность составления плана дня заключается в ограничении списка заданий только фактически необходимыми делами.	Распределить задачи по приоритетности;
		невыполненное накануне	подразделять их на затяжные и краткие, непродолжительные;
		добавившиеся дела	перепроверять задания, связанные с личным контактом на предмет возможности их выполнения более рациональным путем (с помощью телефона и т. п.).
		сроки, которые надо соблюсти	
		периодически возникающие задачи.	
		задачи из списка дел или из недельного (месячного) плана;	
2	Оценка длительности планируемых действий	Любая работа часто требует столько времени, сколько его есть в распоряжении человека. Когда для выполнения задачи определен конкретный промежуток времени человек работает сосредоточеннее, максимально избавляясь от различных помех.	Определение для выполнения отдельных задач конкретного промежутка времени подразумевает выполнение этой задачи только в установленное время.
3	Резервирование времени (соотношение 60:40)	Планом должно быть охвачено не более 60 % времени и 40 % необходимо оставить в качестве резервного времени на непредвиденные обстоятельства	3 часа необходимо оставить незапланированными для выполнения конкретных, но для неожиданно возникших дел. 5 часов рабочего времени должны быть строго распланированы

²⁴⁷ Перерва, П. Г. Самоменеджмент – условие личного и профессионального успеха [Электронный ресурс] / П. Г. Перерва // Пси-фактор. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/self-management-4.htm> (дата обращения: 25.01.2018).

²⁴⁸ Там же.

²⁴⁹ Планирование по методу «Альпы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://time-management.by/metod-alpy-2/> (дата обращения: 03.07.2018).

№	Этапы	Суть	Требования
4	Принятие решений по приоритетам и перепоручению отдельных операций	Сократить время, отведенное на выполнение заданий дня до 5–6 часов. Важным является оценка каждого действия на предмет возможности его делегирования и рационализации. После проделанной аналитики окончательный вариант плана дня должен иметь установленную структуру	Установить приоритеты для дел и уточнить в соответствии с ними задачи дня
			Следует перепроверить для каждой задачи определенную потребность во времени и, в соответствии с этим, сократить время на дела до совершенно необходимого
5	Контроль (учет не-сделанного)	Если одно и то же дело несколько раз переносится из дня в день, тогда нужно решительно довести его до конца или отказаться от выполнения этой задачи по причине её неактуальности.	Перенести на следующий день то, что не удалось выполнить

Составление ежедневного плана занимает в среднем не более 10 минут.



Рисунок 55 – Преимущества применения метода планирования времени «Альпы»²⁵⁰

План дня следует составлять накануне вечером. Это связано с тем, что, составление плана после рабочего дня способству-

²⁵⁰ Планирование по методу «Альпы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://time-management.by/metod-alpy-2/> (дата обращения: 03.07.2018).

ет обретению уверенности и концентрации сил на следующем дне. Подсознание, таким образом, перерабатывает задачи следующего дня и подготавливает возможные решения. Следовательно, новый рабочий день становится обозримым, планируемым и управляемым ²⁵¹. Основные преимущества применения данного метода представлены на рисунке 55.

Еще один практичный метод тайм-менеджмента – Матрица Эйзенхауэра (рис. 56).



Рисунок 56 – Матрица Эйзенхауэра ²⁵²

Матрица Эйзенхауэра является одним из самых популярных и востребованных приемов расстановки приоритетов в задачах. Ее авторство принадлежит 34 президенту США Дуайту Эйзенхауэру. Он проводил много опытов по организации своего времени и в результате сделал вывод, что срочные дела редко бывают важными, а важные дела редко бывают срочными.

Эйзенхауэр придумал матрицу, с помощью которой этот принцип можно было бы применять при расстановки приоритетов в задачах и отделить важные задачи от срочных, но не важных (табл. 48).

²⁵¹ Планирование по методу «Альпы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://time-management.by/metod-alpy-2/> (дата обращения: 03.07.2018).

²⁵² Матрица Эйзенхауэра. Или как правильно расставить приоритеты в делах? [Электронный ресурс] // Time-management. – Режим доступа: <http://time-management.by/matrica-ejzenxauera-ili-kak-pravilno-rasstavit-prioritety-v-delax/> (дата обращения: 03.07.2018).

Таблица 48. – Категории дел, согласно «Матрице Эйзенхауэра»

Категории задач	Название категории	Суть	Примеры задач
A	Срочные и важные	Сроки горят, и невыполнение планов может привести к плачевным последствиям в будущем. Дедлайны, авралы, ситуации жизни и смерти	Заболел зуб; прорвало кран и топит квартиру; сдача проекта на работе (сроки поджимают, а проект пока не завершен)
B	Важные, но не срочные	Дела, выполнение которых имеет важное значение для нашего будущего, но выполнение которых не горит	Физическое здоровье; обучение и курсы; решение важных рабочих задач
C	Срочные, но не важные	Дела, которые требуют от нас срочного внимания, но большой пользы для будущего не несут. Часто эти задачи ошибочно причисляют к важным.	Помощь другим (подруга попросила собаку выгулять уже шестой раз за месяц); курс доллара завтра поднимется на 0,5 %, нужно срочно поменять 100 долларов; позвонили и попросили срочно пройти опрос, хотя это может подождать)
D	Не срочные и не важные	Пожиратели времени. Мы тратим на них много времени, но результат от наших действий практически нулевой. Но при этом они способствуют нашей психологической разрядке и отдыху, поэтому они должны быть, но в ограниченном количестве и под контролем времени.	Болтовня с коллегами и друзьями ни о чем; просмотр фильмов и сериалов; чтение новостей

Резюме

Виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности – общение, игра, учение, труд. Деятельность предстает в единстве двух своих сторон: мотивационно-потребностной и операционально-технической.

Все профессии можно разделить на типы в зависимости от объекта и субъекта труда. Каждая профессия делится на специальности. В процессе трудовой деятельности человек, как правило, получает как формальную, так и реальную квалификацию.

При использовании техники планирования времени и методов научной организации труда появляется реальная возможность ежедневной экономии от 10 до 20 % времени. Чем орга-

низованнее человек, тем меньше в его жизни возникает срочных и важных дел. Тайм-менеджмент позволяет рационально распределять время на работу, отдых и сон, что способствует повышению работоспособности, эффективности профессиональной, учебной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Укажите профессию, на которую вы учитесь. Какие специальности есть в рамках вашей профессии?
2. Назовите условия и способы повышения работоспособности.
3. Какие методы тайм-менеджмента вы используете в своей жизни?
4. Проанализируйте свой уровень самоорганизации. На что влияет самоорганизация?

ГЛОССАРИЙ

АФФЕКТ (от лат. *Affectus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями (Л. А. Карпенко).

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ (англ. *Unconscious*) – понятие, обозначающее совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета (Б. Г. Мещеряков).

ВНИМАНИЕ – психический процесс, направленный на улучшение деятельности и имеющий свои характеристики (С. Л. Рубинштейн).

ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ – это произвольная регуляция активности, формируемая и развиваемая под воздействием контроля за поведением со стороны общества, а затем – самопроверки личности (С. Ю. Головин).

ВОЛЯ (англ. *volition, will*) – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (то есть свои непосредственные желания и стремления) (Б. Г. Мещеряков).

ВООБРАЖЕНИЕ – преобразование данного и порождение на этой основе новых образов, являющихся и продуктами творческой деятельности человека, и прообразами для нее (С. Л. Рубинштейн).

ВООБРАЖЕНИЕ – преобразование данного и порождение на этой основе новых образов, являющихся и продуктами творческой деятельности человека, и прообразами для нее (С. Л. Рубинштейн).

ВОСПРИЯТИЕ – осознание чувственно данного предмета или явления (С. Л. Рубинштейн).

ДЕЙСТВИЕ – каждый относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение одной простой текущей задачи (Е. И. Рогов).

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива (А. Н. Леонтьев).

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – совокупность действий, вызываемая одним мотивом (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ЗАДАТКИ – органические, наследственно закрепленные предпосылки для развития способностей (С. Л. Рубинштейн).

ИДЕАЛЬНОЕ «Я» – представление человека о себе, каким хотел бы стать (К. Роджерс).

ИДЕНТИФИКАЦИЯ – способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его самому себе (А. А. Бодалев).

ИНДИВИД – человек как представитель вида *homo sapiens* (человек разумный), как единичное природное существо, продукт филогенетического и онтогенетического развития, носитель своеобразных, генетически обусловленных черт (Л. Е. Тарасова).

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – сочетание индивидуальных и личностных свойств человека, отличающих его от других людей (А. Г. Асмолов).

ИНТЕЛЛЕКТ – глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами, т.е. способность адаптироваться к окружающей среде (Д. Векслер).

КОММУНИКАТИВНЫЙ БАРЬЕР – это психологическое препятствие на пути восприятия адекватной информации между партнерами по общению (В. В. Горанчук).

КОНФЛИКТ (лат. *Conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или субъектов взаимодействия (С. Ю. Головин).

КОНФОРМИЗМ – это изменение поведения или убеждения в результате реального или воображаемого давления группы (Д. Майерс).

ЛИЧНОСТЬ – системное социальное качество человека, главная целостная характеристика его внутреннего мира, мера его развития как носителя сознания, интеллекта, культуры, морали, защитника и творца человеческих ценностей (А. М. Столяренко); это совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельности (А. Н. Леонтьев); сознательный индивид, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий определенные общественные функции (Б. Д. Карвасарский).

МЕТОД – это путь познания, способ, посредством которого познается предмет науки (С. Л. Рубинштейн).

МОТИВ – это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведе-

ние), связанное с удовлетворением определенной потребности (А. А. Реан).

МОТИВАЦИЯ – это совокупность факторов, определяющих поведение (Ж. Годфруа).

МЫШЛЕНИЕ – это опосредованное – основанное на раскрытии связей, отношений – и обобщенное познание объективной реальности (С. Л. Рубинштейн).

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ – это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации (А. Маклаков).

НАСТРОЕНИЕ – более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания (С. Л. Рубинштейн).

НОНКОНФОРМИЗМ (несогласие) – активное неприятие общепринятого порядка, норм, ценностей, традиций или законов (Н. И. Козлов).

ОБРАЗОВАНИЕ – процесс и результат усвоения систематизированных знаний, навыков и умений, развития ума и чувств, формирования мировоззрения и познавательных процессов (П. И. Пидкасистый).

ОБЩЕНИЕ – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в деятельности совместной; включает в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание партнера (С. Ю. Головин).

ОЩУЩЕНИЕ – отражение отдельного чувственного качества или не дифференцированное (слитное) и не опредмеченное впечатление от окружающего (С. Л. Рубинштейн).

ПАМЯТЬ – способность к получению, хранению, воспроизведению и забыванию жизненного опыта (Р. С. Немов).

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ – это сложный психологический феномен, в котором соединяются чувственный, логический и эмоциональный компоненты, присутствует эмоциональное отношение, а также более или менее осознаваемые и обобщенные оценочные суждения (А. А. Бодалев).

ПОТРЕБНОСТЬ – состояние объективной нужды организма в том, что находится вне его и необходимо для нормального функционирования организма (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ПРОФЕССИЯ – совокупность форм деятельности, объединенных родственными особенностями объекта, содержания,

средств, организации, результата труда и требованиями к подготовке субъекта труда. (В. Н. Дружинин).

ПСИХИКА – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении им неотчуждаемой от него картины мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности (А. А. Реан).

ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ – субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ – временное своеобразие психической деятельности человека, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности (М. И. Еникеев).

ПСИХОЛОГИЯ – это наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности (В. М. Блейхер).

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – способность личности, группы людей заниматься определенной деятельностью на заданном уровне эффективности в определенном временном режиме (А. А. Деркач).

РЕАЛЬНОЕ «Я» – представление человека о самом себе (К. Роджерс).

РЕПРЕЗЕНТАТИВНАЯ СИСТЕМА – различные каналы восприятия, с помощью которых мы репрезентируем (представляем повторно) внутреннюю информацию, используя свои органы чувств (Я. Мак-Дермот).

РЕЧЬ – исторически сложившаяся в процессе материальной преобразующей деятельности людей форма общения, опосредованная языком (В. Глухов).

РОЛЬ – нормативно заданный и коллективно одобряемый образец поведения, ожидаемый от человека, занимающего в группе определенную позицию (Г. М. Андреева).

САМООБРАЗОВАНИЕ (в узком смысле) – специально организованная, самостоятельная, систематическая познавательная деятельность, направленная на достижение определенных личностно или общественно значимых образовательных целей: удовлетворение познавательных процессов, общекультурных и профессиональных запросов и повышение квалификации (Т. С. Тарасова).

САМООРГАНИЗАЦИЯ – умение организовать себя на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей (Н. И. Козлов).

САМООЦЕНКА – оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей (А. А. Реан).

САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ – совокупность представлений человека о самом себе (Я-концепция) и отношение к ней (самооценка) – является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний (А. А. Реан).

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ – периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности (Ю. Б. Гиппенрейтер).

СИСТЕМА ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ – это средство самоорганизации деятельности и поведения путем мобилизации необходимых субъекту психических ресурсов для выдвижения и достижения цели (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова).

СОЗНАНИЕ – высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми (А. В. Петровский).

СОЦИАЛЬНАЯ ГРУППА – социально организованная общность людей, объединенных в процессе совместной деятельности (М. И. Еникеев).

СПОСОБНОСТИ – индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению (Ю. Б. Гиппенрейтер).

СТАТУС – положение члена группы в системе внутригрупповых отношений, его авторитет в группе (Т. Шибутани).

СТРЕСС – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Г. Селье).

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – это интегральное психологическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, обеспечивающее внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирующее взаимодействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности (А. А. Баранов).

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ – это набор наиболее стабильных и неизменных свойств, проявляемых людьми в разное время

в различных ситуациях, а также иерархические отношения между свойствами (Л. Хьелл, Д. Зиглер).

СУБЪЕКТ – индивид или группа как источник познания и преобразования действительности (А. Я. Анцупов).

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ (англ. Time management) – или самоменеджмент) – техника правильного использования времени (П. Г. Перерва).

ТЕМПЕРАМЕНТ (лат. temperamentum – надлежащее соотношение частей, соразмерность) понимают динамические характеристики психической деятельности (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ТИП ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – вариант взаимоотношений основных нервных процессов, возникший и сформировавшийся на основе взаимодействия врожденных и приобретенных свойств нервной системы (В. П. Дудьев).

ТРЕВОГА – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенности и ожидания с дефицитом информации и непрогнозируемым исходом и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий (А. В. Петровский).

ФРУСТРАЦИЯ (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания (Б. Г. Мещеряков).

ХАРАКТЕР (от греч. Charakter – чеканка, печать) – совокупность устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ЧУВСТВА – эмоции, возникающие на базе удовлетворения социальных и духовных потребностей (П. В. Симонов); это сложные целостные образования, которые организуются вокруг определенных объектов, лиц или даже предметных областей (например, искусство) и определенных сфер деятельности (С. Л. Рубинштейн); это форма эмоциональных отношений и переживаний, носящих предметный характер и имеющих относительную устойчивость (А. С. Никифоров).

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ – способность организмов отражать воздействия, биологически нейтральные, но объективно связанные с биотическими свойствами (Ю. Б. Гиппенрейтер).

ЭКСТРАВЕРСИЯ И ИНТРОВЕРСИЯ – характеристика различий индивидуально-психологических человека, крайние полюсы коей соответствуют преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов, либо на явления собственного субъективного мира (С. Ю. Головин).

ЭМОЦИИ (от лат. *Emovere* – возбуждать, волновать) – особый класс психических процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности (Б. Г. Мещеряков).

ЭМПАТИЯ – постижение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование в переживания другого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акмеология / Под ред. А. А. Деркача. – М.: Издательство РАГС, 2004. – 299 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 363 с.
3. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М.: Эксмо, 2010. – 656 с.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
5. Бадмаева, Д. Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса). Диссертация ... канд. псих. наук / Д. Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 157 с.
6. Баранов, А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика / А. А. Баранов. – М.: АСТ; Ижевск: Удмуртский университет, 2002. – 423 с.
7. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / С. В. Белов, В. П. Сивков, А. В. Ильницкая, Л. Л. Морозова. – Режим доступа: <https://goo.su/1mdF> (дата обращения: 10.07.2019).
8. Блейхер, В. М. Толковый словарь психиатрических терминов / В. М. Блейхер, И. В. Крук. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 640 с.
9. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bse.sci-lib.com/article099235.html> (дата обращения: 24.04.2018).
10. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 666 с.
11. Бордовская, Н. В. Педагогика / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
12. Будасси, С. А. Методика исследования самооценки личности [Электронный ресурс] / С. А. Будасси. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/27.html> (дата обращения: 10.07.2019).
13. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
14. Векслер Давид / Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/st/132700.htm> (дата обращения: 10.07.2019).

15. Вишнякова, С. М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика / С. М. Вишнякова. – М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
16. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, Юрайт. – 2002. – 334 с.
17. Глухов, В. Психолингвистика. Теория речевой деятельности / В. Глухов. – М.: АСТ, 2007. – 223 с.
18. Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 т. / Ж. Годфруа. – М., 1992.
19. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.
20. Гоноболин, Ф. Н. Психология / Ф. Н. Гоноболин. – М.: Просвещение, 1973. – 240 с.
21. Горанчук, В. В. Психология делового общения и управленческих воздействий [Электронный ресурс] / В. В. Горанчук. – Режим доступа: <https://psyera.ru/4649/kommunikativnyebary-v-delovom-obshchenii> (дата обращения: 11.05.2018)
22. Гриб, Е. В. Психология и педагогика в схемах и таблицах. Методическое пособие для студентов негуманитарных специальностей / Е. В. Гриб. – М.: МАИ, 2003. – 40 с.
23. Давыдов, В. В. Лекции по общей психологии / В. В. Давыдов. – М.: Академия, 2005. – 176 с.
24. Дружинин, В. Н. Психология / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2009. – 652 с.
25. Дудьев, В. П. Психомоторика. Словарь-справочник / В. П. Дудьев. – М.: Владос, 2008. – 368 с.
26. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: Норма, Инфра-М, 1999. – 624 с.
27. Жученко, О. А. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации как ресурс стрессоустойчивости личности: теоретический аспект / О. А. Жученко // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2013, № 7. – С. 117 – 119.
28. Занковский, А. Н. Психология деловых отношений / А. Н. Занковский. – М.: Евразийский открытый институт, 2008. – 383 с.
29. Захарова, А. В. Генезис самооценки: Автореферат дисс. ... доктора псих. наук. / А. В. Захарова. – М., 1989. – 52 с.
30. Иванников, В. А. Современные представления о личности в психологии / В. А. Иванников. // Ананьевские чтения. Современные прикладные направления и проблемы психоло-

гии: материалы научной конф. – СПб.: Изд-во С-Петербургского ун-та. 2010.

31. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 784 с.

32. Карандашев, В. Н. Психология: введение в профессию / В. Н. Карандашев. – М.: «Смысл», 2000. – 288 с.

33. Клиническая психология / Под ред Б. Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2002. – 960 с.

34. Козлов, Н. И. Психологос. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов. – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru> (дата обращения: 10.07.2018).

35. Козьяков, Р. В. Психология управления: учебное пособие / Р. В. Козьяков. – М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 170 с.

36. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 255 с.

37. Конфликтология [Электронный ресурс] / Сост. Е. В. Буртовая. – Режим доступа: http://sbiblio.com/biblio/archive/unknown_konflictions (дата обращения: 12.07.2019).

38. Конфликтология: хрестоматия / Сост. Н. И. Леонов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 568 с.

39. Краткий психологический словарь / Под ред. Л. А. Карпенко, А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС. – 1998. – 512 с.

40. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.

41. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2010. – 511 с.

42. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.

43. Мак-Дермот, Я. Краткий глоссарий НЛП [Электронный ресурс] / Я. Мак-Дермот. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/termin/sistema-representativnaja.html> (дата обращения: 22.10.2018).

44. Макарова, И. В. Психология: конспект лекций [Электронный ресурс] / И. В. Макарова. – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=97640> (дата обращения: 18.06.2019).

45. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

46. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 351 с.
47. Мескон, М. Х. Основы менеджмента / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: Дело, 2002. – 704 с.
48. Милованова, Г. В. Самостоятельная работа и самообразование – важные условия профессиональной успешной деятельности / Г. В. Милованова. // Вестник Мордовского университета, 2009. – № 2. – С. 151–155.
49. Михайлов, А. Н. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях / А. Н. Михайлов, В. С. Ротенберг. // Вопросы психологии. – 1990. – № 5. – С. 106–111.
50. Морозов, А. В. Деловая психология / А. В. Морозов. – СПб.: Союз, 2000. – 576 с.
51. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 227 с.
52. Мунин, А. Н. Деловое общение. Курс лекций [Электронный ресурс] / А. Н. Мунин. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/98630> (дата обращения: 26.11.2019).
53. Нартова-Бочавер, С. К. Введение в психологию развития / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова. – М.: Флинта, 2011. – 216 с.
54. Немов, Р. С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – М.: Владос, 2003. – 688 с.
55. Никифоров, А. С. Неврология. Полный толковый словарь / А. С. Никифоров. – М.: Эксмо, 2010. – 283 с.
56. Ничипоренко, Н. П. Прогностическая компетентность в системе личностных свойств / Н. П. Ничипоренко. // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 123–130.
57. Общая и профессиональная педагогика. В 2 кн / Под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003.
58. Общая психология / Под ред. А. В. Карпова. – М.: Гардарики, 2004. – 232 с.
59. Педагогика / Под ред. П. И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
60. Планирование по методу «Альпы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://time-management.by/metod-alpy-2/> (дата обращения: 03.07.2018).
61. Попова, Т. В. Формирование мотивационной составляющей психической саморегуляции учебной деятельности сту-

дентов филологического факультета: автореф. дис. ... канд. псих. наук. / Т. В. Попова. – Казань, 2002. – 24 с.

62. Психология [Электронный ресурс] / Под ред. Сосновского Б. А. – М., 2008. – 660 с. – Режим доступа: <http://knigi.link/psihologii-osnovyi/psihologiya-uchebnik-dlya-pedagogicheskikh.html> (дата обращения: 19.07.2018).

63. Психология и педагогика / Отв. ред. В. М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.

64. Психология и этика делового общения / Под ред. В. Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. – 327 с.

65. Психология личности: словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К: Рута, 2001. – 320 с.

66. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. – М. Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 254 с.

67. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 600 с.

68. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. ред. А. А. Реана – СПб.: Прайм-еврознак, 2002. – 656 с.

69. 15 цитат из книг Зигмунда Фрейда [Электронный ресурс] // Журнал «Эксмо». – Режим доступа: <https://eksmo.ru/interview/15-tsitat-iz-knig-zigmunda-freyda-ID5875672/> (дата обращения: 22.05.2019).

70. Пять принципов гештальт-психологии для создания запоминающихся изображений [Электронный ресурс] // LPGenerator. – Режим доступа: <https://goo.su/1meT> (дата обращения: 27.09.2018).

71. Рассел, Б. История западной философии / Б. Рассел. – М.: Академический проект, 2009. – 1008 с.

72. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб., 2002. – 450 с.

73. Рогов, Е. И. Общая психология. Курс лекций / Е. И. Рогов. – Ростов н/Дону, 2006. – 325 с.

74. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

75. Савина, Е. А. Введение в психологию / Е. А. Савина. – М.: «Прометей» МПГУ, 1998. – 252 с.

76. Сапогова, Е. Е. Задачи по общей психологии: учебное пособие для вузов / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

77. Северюхин, О. Чекистские фантазии [Электронный ресурс] / О. Северюхин. – Режим доступа: <https://books.google.ru/books> (дата обращения: 29.03.2018).

78. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 66 с.

79. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М.: Изд-во «Наука», 1981. – 216 с.

80. Смирнов, А. А. Избранные психологические труды: В 2-х т. / А. А. Смирнов. – М.: Педагогика, 1987.

81. Соломанидина, Т. О. Пять типов условий, которые больше всего влияют на эффективность работы любой группы [Электронный ресурс] / Т. О. Соломанидина. // Элитариум. Центр дополнительного образования. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/rabochaya-gruppa-ehffektivnost-organizaciya-norma-povedenie-rol-splochnost-kollektiv-podrazdelenie-kultura/> (дата обращения: 08.07.2019).

82. Способы психической саморегуляции [Электронный ресурс] / 4Brain. – Режим доступа: <https://goo.su/1lLu> (дата обращения: 21.08.2018).

83. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Издательство Московского университета, 1983. – 284 с.

84. Столяренко, А. М. Психология и педагогика / А. М. Столяренко. – М.: Юнити, 2004. – 423 с.

85. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2015. – 509 с.

86. Столяренко, Л. Д. Сто экзаменационных ответов по психологии / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов н/Д.: МарТ, 2001. – 256 с.

87. Сущность неосознаваемых процессов и состояний [Электронный ресурс] // PSYERA, гуманитарно-правовой портал. – Режим доступа: <https://psyera.ru/sushchnost-neosoznavaemyh-processov-i-sostoyaniy-235.htm> (дата обращения: 06.06.2018).

88. Тан, Н. Н. Теоретические основы самообразования обучающихся / Н. Н. Тан // Мир науки, культуры, образования, 2012. – № 3 (34). – 142–144.

89. Тарасова, Л. Е. Общая психология: конспект лекций [Электронный ресурс] / Л. Е. Тарасова. – Режим доступа: www.redov.ru/psihologija/obshaja_psihologija_konspekt_lekcii/index.php (дата обращения: 05.03.2019).

90. Тарасова, Т. С. Самообразование взрослого человека: цель или средство / Т. С. Тарасова // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2015. – С. 223–225.

91. Тертель, А. Л. Психология: курс лекций / А. Л. Тертель. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 248 с.

92. Управление персоналом. Словарь-справочник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/personal0.htm> (дата обращения: 26.06.2019).

93. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика – Пресс, 1993. – 142 с.

94. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2007. – 384 с.

95. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

96. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.

97. Черниговская, Т. В. «В будущем человечество может превратиться в «общество» тупиц» [Электронный ресурс] / Т. В. Черниговская // Комсомольская правда, 31.01.2017 – Режим доступа: <https://www.spb.kp.ru/daily/26637/3655933/> (дата обращения: 22.05.2019).

98. Чернова, Г. Р. Психология общения / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. – СПб.: Питер, 2012. – 240 с.

99. Чернышова, Л. И. Три фактора формирования первого впечатления [Электронный ресурс] / Л. И. Чернышова. // Элитариум. Центр дополнительного образования. – Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/pervoe-vpechatlenie-chelovek-lichnost-partner-sobesednik-harakteristika-obshchenie-privlekatelnost-povedenie-vneshnost-psihologiya/> (дата обращения: 26.11.2019).

100. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

101. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

102. Шульц, Д. История современной психологии [Электронный ресурс] / Д. Шульц. // ВикиЧтение. – Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/2053> (дата обращения: 27.09.2018).

103. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

104. Эффект гало в психологии [Электронный ресурс] // Психология для тебя: теория и практика. – Режим доступа: <http://aboutyourself.ru/kogn-psi/effekt-galo-v-psixologii.html> (дата обращения: 26.11.2019).

105. Terry, D. J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior / D .J. Terry. // *Personality and Individual Differences*. – 1991. – Vol. 12. – № 10. – P. 1031–1047.

Текстовое электронное издание

**ПСИХОЛОГИЯ:
ОПОРНЫЕ КОНСПЕКТЫ**

Учебное пособие

Составители:

Жученко Ольга Александровна

Редактор И. М. Мерзлякова

Компьютерная верстка А. А. Волкова

Электронное издание. Объем данных 4,2 Мб.

Мин. сист. треб.: PC не ниже класса Pentium I; 32 Mb RAM;
свободное место на HDD 16 Мб.

Операционная система: Windows XP/7/8.

Програм. обеспечение: Adobe Acrobat Reader версии 6 и старше

ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

426069, г. Ижевск, ул. Студенческая, 11.